VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA MAGAZINE

BERNIE GLASSMAN
MEDITEREN IN AUSCHWITZ

Special: Vriendschap



Goede maatjes met jezelf volgens *Pema Chödrön*



Boeddhistisch Filmfestival Amsterdam



Wat is jouw Boeddha?

64 | HERFST 2011 | € 9,50

In verbinding met de ander van hart tot hart

Hoofdopleiding Intuïtief Coachen

Een unieke combinatie van Westerse en Oosterse denkwijzen.

Masterclass Intuïtief Coachen

Een ontmoetingsplaats voor reflectie en professionaliteit.

Leergang Inspirerend Communiceren

Een nieuwe manier van communiceren.

Spirituele BusinessClass

Een weg naar bewust en authentiek leiderschap



IMC Mensontwikkeling
mensgerichte opleiding & coaching

www.mensontwikkeling.nl

BOEDDHA MAGAZINE

Een magazine met aandacht voor compassie en persoonlijke groei!



Cultiveer je *innerlijke glimlach* en laat je vier keer per jaar voeden met informatie over lichaam, geest, meditatie, mindfulness, creativiteit en hedendaags boeddhisme in de praktijk.

www.boeddhamagazine.nl

NEEM NU EEN ABONNEMENT OP BOEDDHAMAGAZINE!

- ☐ Ik neem een proefabonnement (Nl. 2 nummers voor € 10; België: € 12,50)
- ☐ Ik geef een proefabonnement cadeau (Nl. 2 nummers voor € 10; België: € 12,50)
- ☐ Ik neem een jaarabonnement (Nl. 4 nummers: € 35,- met incasso: € 33,50; België: € 38,50) + **welkomsgeschenk!**
- ☐ Ik geef een jaarabonnement cadeau (Nl. 4 nummers: € 35,- met incasso: € 33,50; België: € 38,50)

Mijn gegevens zijn:

VOORLETTER(S)
VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL
ACHTERNAAM
☐ M ☐ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON
E-MAILADRES

Het cadeau-abonnement is bestemd voor:

VOORLETTER(S)
VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL
ACHTERNAAM
☐ M ☐ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON
E-MAILADRES

☐ Ik machtig BoeddhaMagazine het totale bedrag eenmalig van mijn rekening af te schrijven

BANK- OF GIRONUMMER:

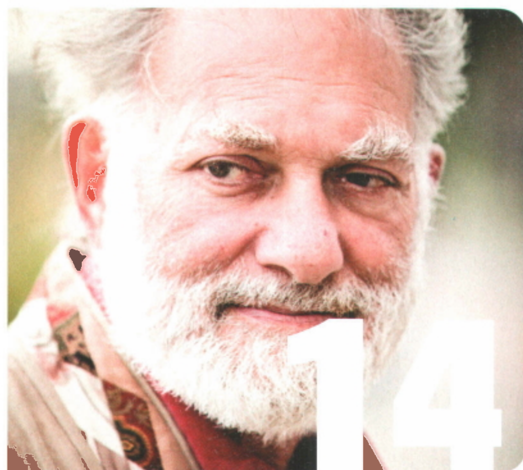
Handtekening:

Stuur deze strook op naar (frankeren niet nodig):
BoeddhaMagazine, Antwoordnummer 1854, 1910 WB Uitgeest

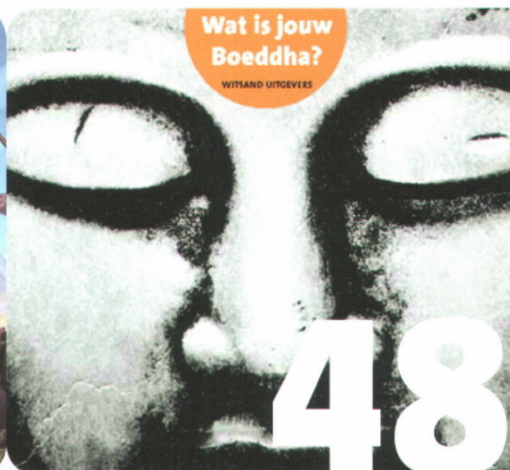
IN HOUD

64 | HERFST 2011 |

THEMA: VRIENDSCHAP







LEER EN PRAKTIJK 24

JE EIGEN VRIEND

Zonder angst geen onbevreesdheid – Pema Chödrön weet hoeveel moed ervoor nodig is om de meest basale spirituele vriendschap aan te gaan: die met jezelf.

PERSOONLIJK 30

HIER EN NU GELUKKIG ZIJN

Dankzij hun gedeelde beoefening van de dharma konden Margreet Versteeg en haar partner Ger ook onder zware medische condities leven zonder angst voor de dood.
Ron Sinnige beschrijft de opkomst en teloorgang van zijn diepe vriendschap met leraar Jeff Shore.
André Kalden vraagt jonge boeddhisten naar hun gedeelde boeddha-vriendschapservaringen.

ESSAY 36

DE TAAL VAN COMPASSIE

Empathie voor jezelf en elkaar is cruciaal voor liefdevol, levensverrijkend communiceren. Mediator Christiaan Zandt over geweldloze communicatie.

BOEDDHA BASICS 40

IN GOED GEZELSCHAP!

André Kalden verdiept zich ditmaal in de basis van het spirituele leven volgens de Boeddha: vriendschap.

COVERINTERVIEW 14

DE BUITENGEWONE ZEN-LERAAR BERNIE GLASSMAN

Boeddhistisch activist Bernie Glassman organiseert retraites op straat en zelfs in Auschwitz. Hij vertelt journalist en programmamaakster Marlous Lazal hoe dit soort moeilijke plekken een voedingsbodem kunnen zijn voor liefdevolle actie.

MIJN FAVORIETE TEKST 19

SANGHADASA OVER HET BOEK *ZEN-BEGIN*

In deze serie interviewt Miranda Koffijberg boeddhistische leraren of beoefenaars over hun boeddhistische lievelingstekst.

AANKONDIGING 46

BOEDDHISTISCH FILM FESTIVAL AMSTERDAM

Contemplatie en entertainment: het Boeddhistisch Film Festival Europa, 1-3 oktober, biedt een diverse programmering met Japan in de hoofdrol.

PRIMEUR 48

WAT IS JOUW BOEDDHA?

Waarom verschillen boeddhabeelden zo van elkaar en waar staan ze voor? De Thais-Amerikaanse auteur P.W. Servais geeft uitleg en vertelt welke boeddha bij je past.

BOEDDHA IN BUSINESS 56

WORD METTA-MANAGER!

Mogen al je stakeholders gelukkig zijn. Kees Klomp, boeddhistisch marketing-manager vertelt hoe liefdevolle vriendelijkheid bedrijven onaantastbaar kan maken.

VERLIEFD OP VRIENDSCHAP



EN VERDER...

Actueel beeld	6
Boeddhaberichten	7
Op het kussen	10
Column: Zenfant terrible	11
Handen & Voeten	13
Begin thema Vriendschap	22
Boeddhistische kopstukken	43
Bevrijdende krachten	44
Column: Eveline Brandt	45
BOS/Bodhitv	47
Boeken	52
Instructies voor de kok	55
Agenda	60
Verlicht Centrum	61
Places to be	62
Colofon en vooruitblik	65


Dorine Esser

Hoe dichter een onderwerp waarover ik moet schrijven bij mijn hart ligt, hoe groter mijn angst voor het witte vel papier. Ik blokkeer er een beetje van. Vooral van vriendschap. Want vriendschap dat vind ik het allermooiste, liefste, leukste, verrassendste, trouwste en machtigste wat er op aarde bestaat.

Vriendschap ging ik pas echt begrijpen nadat ik door begon te krijgen hoe belangrijk het is om je eigen onvoorwaardelijke vriend te zijn (p. 24). En dat het zomaar kan, vrienden met jezelf worden, dat je er niet ongenaakbaar, ontoegankelijk, arrogant, zelfingenomen of pedant van wordt. Integendeel; als je je eigen vriend kunt zijn, rustig bij jezelf kunt blijven ook al bevalt het je niet wat je ziet; naar je haast onvergeeflijke fouten kunt kijken zonder jezelf op je kop te geven; bij jezelf kunt blijven waken ook al ga je voor de zoveelste keer onvaardig met het leven om. Als het je lukt om vol te houden, nog eens te proberen, nogmaals te vergeven, eindeloos lief te zijn terwijl je de dingen zonder oordeel blijft zien zoals ze zijn. Dan heb je een vriend voor het leven gewonnen. Dan kun je ook steeds beter die ruimhartige vriend voor een ander zijn en op den duur zelfs je vijanden beter begrijpen.

Een prachtig voorbeeld van vriendschap zag ik laatst op internet: een filmpje van een hond die de tsunami in Japan had overleefd. Hij bleef trouw bij zijn zwaargewonde vriendje en leidde zelfs reddingswerkers naar het doodzieke dier toe. Terwijl hij ook gewoon zichzelf had kunnen redden zonder zich verder ergens iets van aan te trekken, kwam dat gevoel misschien niet eens bij dat hondje op. Ontroerend. Onvoorwaardelijke, ongedwongen vriendschap gooit de deuren naar het hart wijd open.

En wat me nog het diepste raakt is dat de Boeddha daar 2600 jaar geleden al zo sterk de onmetelijke waarde van inzag (p. 22). Vriendschap is het hele spirituele leven, zei hij liefdevol tegen zijn dierbare verzorger en maatje Ananda. Waarmee hij Ananda gelijk liet blijken hoe belangrijk hun vriendschap voor hem was. Goed gezelschap voor jezelf en anderen zijn en je ermee weten te omringen is de sleutel tot een waardevol, gelukkig leven (p. 40).

Vriendschap valt niet af te dwingen maar alleen met zorg te cultiveren. En wie het aandurft dit te leren – thuis, in een sangha, op straat, of zelfs op de meest afschuwelijke plaatsen ter wereld (p. 14) – die ervaart wellicht ooit wat eenheid is en werpt alleen al door deze ervaring compassievol licht op het hele leven.

Dat uw vriendschappen maar ten volle tot bloei mogen komen.





NOORWEGEN

juli 2011

In deze wereld wordt
Haat nooit door haat overwonnen;
Haat wordt overwonnen door vriendschap.
Dit is een tijdloze wijsheid.

De Boeddha (*Dhammapada vers 5*)

FOTO: ANP



Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland

SANDOKAI - ZEN & POLYFONIE

Toen zenmonnik, -leraar en componist Luc De Winter de muziek hoorde van het vermaarde Vlaamse koor 'Ensemble Polyfoon', begon bij hem het idee te leven om koormuziek te schrijven op basis van een aantal klassieke teksten uit het (zen)boeddhisme. Het zaadje voor *Sandokai* was geplant...

De Winter koos de teksten uit, legde contact met de gezaghebbende vertalers Kazuaki Tanahashi, Joan Halifax en Taigen Dan Leighton voor de Engelse vertalingen en schreef zelf de muziek ter uitvoering door 'Ensemble Polyfoon', van Johan Geerts en Lieven Deroo. Het resultaat was een schitterende cd en multimediale concerten.



FOTO: MARCL VAN COILE

WAAROM SANDOKAI?

'Sandokai is één van de belangrijkste teksten uit de soto-zentraditie, geschreven door de 8e-eeuwse meester Sekito. Maar op de cd vind je ook de Hartsoetra, de Vier Geloften, de Tienlijnige Kannonsoetra, de Kesasoetra en gedichten van Dogen en Ryokan terug.'

WAT IS POLYFONIE PRECIES?

'Polyfonie, of polyfone muziek, bestaat uit een aantal melodieën – stemmen – die elk een eigen leven leiden en toch harmonieus met elkaar verweven worden. Het is een stijl die me altijd al gefascineerd heeft en die me erg geschikt lijkt voor deze teksten. Je hebt de soberheid, de puurheid en kracht van de menselijke stem, die je natuurlijk in de diverse chantingtradities terugvindt, maar bovendien zijn er de onbeperkte mogelijkheden die ontstaan door het combineren van die verschillende lijnen. Zelf ervaar ik dit als heel bevrijdend. Je wordt erdoor uitgenodigd om je beperkte, conceptuele, rechtlijnige denken los te laten en met een weidsere geest te luisteren.'

De Winter heeft ook muziek geschreven, vanuit zijn zazenpraktijk, voor pianiste Veerle Peeters. Daar is de cd *Kannon's Pillow* het resultaat van en concerten volgen begin 2012. Verder schreef hij een stuk voor gambakwartet, *Aigo - a ceremony for consort*, geïnspireerd op meester Dogen. Ook dit wordt in 2012 uitgevoerd. Ondertussen werkt hij verder aan muziek gebaseerd op de nieuwe vertaling die Kaz Tanahashi maakte van Ryokans gedichten.

WAT IS JE UITGANGSPUNT BIJ HET COMPONEREN?

'Mijn enige doel is de inherente schoonheid, de diepe boodschap van deze oude teksten te vertalen in muziek. Soms zijn er momenten waarop de tekst niet langer verstaanbaar is en de muziek het overneemt, elk rationeel begrip overstijgend. Op een bepaald punt worden er zo veel muzikale lijnen opgestapeld dat zelfs de muziek bijna opgaat in één geluid. Zelf had ik die passage intuïtief gecomponeerd vanuit de inhoud van de tekst en ik twijfelde of het zou werken. Maar de leden van 'Ensemble Polyfoon' vertelden me dat ze er juist diep door geraakt waren, dat ze zich opgenomen voelden in iets groters...'

HOE HEB JE DE VERTALINGEN GEKOZEN?

'Ik heb lang gezocht naar Engelse vertalingen die zowel vloeiend als poëtisch waren, inhoudelijk volkomen correct en tegelijkertijd toegankelijk voor een groot publiek. Mijn leraar Roland Rech raadde me het werk aan van Kaz Tanahashi (1933), één van de pioniers van de zen in het Westen. Zijn vertalingen waren prachtig en bovendien was hij zelf onmiddellijk enthousiast over het project. Er ontstond een levendige samenwerking waarbij hij zelfs speciaal voor het project een nieuwe Sandokaivertaling maakte, samen met roshi Joan Halifax, stichter van het *Upaya Zen Center* in Santa Fe (New Mexico). Kaz is ook een vermaard kalligraaf en schilder. Voor de concerten in Antwerpen van eind november 2010 kwam hij over uit Californië om een tentoonstelling op te zetten met zijn grafisch werk. Samen met de projecties van lichtkunstenaar Tom Lagast maakte dit van *Sandokai* een werkelijk multimediaal gebeuren.'

Wie graag op de hoogte gehouden wordt, kan een berichtje sturen aan info@zenantwerpen.be.

LEZERSGESCHENK

Ensemble Polyfoon schenkt 3 Sandokai-cd's weg aan de lezers van BoeddhaMagazine! *Mail 'Sandokai BoeddhaMagazine' aan info@polyfoon.be.*
Op www.polyfoon.be kan je de cd bestellen voor 19 euro plus verzendkosten.

MENSEN WORDEN AARDIGER

Wereldwijd vindt er een grote verschuiving plaats van individuele naar onbaatzuchtige waarden. Dit blijkt uit onderzoek uitgevoerd in zestien landen (waaronder Nederland) en 24.000 mensen, in opdracht van non-profitorganisatie *Letsheal.org*. De top 3 van aardige landen is: Mexico, India en Brazilië.

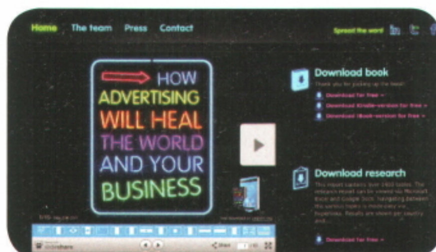
Aardiger zijn voor anderen en elkaar helpen blijkt steeds belangrijker te worden. Zó belangrijk zelfs, dat 74% van de geïnterviewden aangeeft dat anderen helpen het leven zin geeft. Hoe uit zich dat? Wel: 81% gaf aan onlangs iemand te hebben voorgelaten in de rij, 65% was opgestaan om iemand te laten zitten in een drukke trein en 77% heeft iemand de weg gewezen. Een opmerkelijk feit is ook dat mensen die regelmatig gebruikmaken van sociale media – zoals LinkedIn, Facebook, Twitter en Hyves – in het dagelijks leven bovengemiddeld socialer zijn.

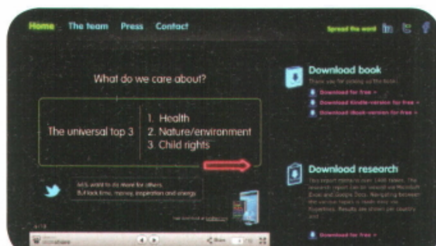
LANGDURIGE AARDIGHEID

Naast de alledaagse vorm van aardig zijn, willen mensen graag echt van betekenis zijn voor anderen door ze actief bij te staan. Bijna 80% verwacht hier helemaal niets voor terug. De belangrijkste gebieden zijn: gezondheid, milieu en kinderrechten. De financiële crisis heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat 37% van de ondervraagden aangeeft dat dit gevoel de afgelopen drie jaar sterker is geworden. Bijna 60% zou graag nog meer willen doen voor anderen, maar komt nu niet verder dan geld doneren aan goede doelen.

WAT HOUDT ONS TEGEN?

De onderzoekers vonden geen aanwijzingen dat we afgestompt zouden zijn voor de nood van anderen, integendeel, het empathisch vermogen is in de verschillende landen hoog: 68% omschrijft zich zelfs als 'soft-hearted'. Dat bijna 60% graag meer wil doen voor anderen, maar daar niet aan toekomt, heeft veel meer praktische oorzaken. Het ontbreekt hen aan tijd, middelen, energie en inspiratie.





Website van Letsheal.org

FUNDAMENTELE BEHOEFTE

Voor 74% is anderen helpen dé manier om zin te geven aan het leven. Het onderzoek laat zien dat een zinnig leven leiden en anderen helpen geen luxebehoefte is, maar een basale. 85% geeft aan dit belangrijk te vinden. Slechts 16% geeft aan níét op zoek te zijn naar een manier om het leven zin te geven.

OVER HET ONDERZOEK

Het onderzoek is geïnitieerd door *Letsheal.org*, een in Amsterdam gevestigde onafhankelijke non-profitorganisatie die zich bezighoudt met het verschaffen van inzichten rondom prosociaal gedrag en zingeving in relatie tot bedrijven en merken. Het onderzoek is uitgevoerd in de vijftien landen met het grootste bruto nationaal product: Australië, Brazilië, Canada, China, Duitsland, Engeland, Spanje, Frankrijk, Japan, India, Italië, Mexico, Nederland, Rusland, Amerika, plus België. In Nederland werden in totaal 4139 mensen geïnterviewd.



Kijk voor landenspecifieke uitkomsten op www.letsheal.org

UNIEKE RETRAITEKANS *THE HEALING POWER OF COMPASSION*

Op 22 -23 oktober 2011 geeft Sylvia Boorstein een weekendretraite over de helende kracht van compassie.



FOTO: MARGOT DUANE

Sylvia Boorstein is meditatielerares, psychotherapeut, auteur en een van de oprichters van het *Spirit Rock* meditatiecentrum in de VS, maar bovenal een buitengewoon inspirerende lerares. Als geen ander weet zij de verbinding tussen boeddhisme en de alledaagse praktijk ervan te leggen. Ze doet dit tijdens haar retraites en voordrachten met veel wijsheid en humor.

Deze weekendretraite is open voor alle geïnteresseerden! Meditatie- of retraite-ervaring is niet vereist.

De retraite vindt plaats in Diemen bij Amsterdam, op zaterdag 22 en zondag 23 oktober 2011, van 10-17 uur.
Info: www.presentmind.net
Aanmelden: info@presentmind.net

BOEDDHA BERICHTEN

VOLLEDIG NIEUW STILTECENTRUM IN DE LAGE LANDEN

Een stilte- of retraitecentrum is meestal een voormalig klooster, omgebouwde boerderij, internaat... Daar komt verandering in: Stichting Metta Vihara bouwt in Zeeuws-Vlaanderen aan een spiksplinternieuw stiltecentrum!



Behalve het gebruik voor de eigen retraites van *Metta Vihara* zal het gebouw – gelegen in Hengstdijk, een klein dorpje in Zeeuws-Vlaanderen – ook te huur zijn voor anderen. Het is geschikt voor groepen die een rustige omgeving zoeken waarin natuur, schoonheid en stilte een extra dimensie geven aan hun activiteiten.

INDELING

Het gebouw biedt de mogelijkheid voor verblijf en logies voor groepen van minimaal tien en maximaal 22 personen. Op de begane grond bevinden zich: de meditatieruimte, eetruimte, zitruimte en een slaapkamer voor twee personen met een fysieke beperking. Op de eerste verdieping zijn de slaapvertrekken met elk een eigen badkamer/toilet te vinden. Er zijn vier eenpersoonskamers en acht tweepersoonskamers.

ARCHITECT PETER VAN ASSCHE

'Wat ik heel erg zocht, was een schoonheid die niet pampert', verklaart Van Assche. 'Er bestaat een schoonheid die niet per se gezellig en comfortabel is. Met soms ruwe en harde materialen. Gasten komen er niet voor vakantie, maar om iets te ervaren of leren wat dieper zit dan een comfortabel gevoel. De schoonheid van het gebouw zit dan in de relatie met het landschap, in de zorgvuldigheid van de afwerking, in de combinatie van materialen en in de precisie van de detaillering.'

Metta Vihara (www.mettavihara.nl) organiseert voor de boeddhistische beweging *Triratna* jaarlijks twintig eigen retraites in gehuurde locaties. Vanaf april 2012 zijn de retraites in het nieuwe gebouw.

GEEN RELIGIEUZE TATOEAGES MEER

Thaise minister van Cultuur damt 'alarmerende trend' in. Een tatoeage van Boeddha op je buik, Jezus op je biceps, het gaat de Thaise minister van Cultuur, Niphit Intharasombat, allemaal wat te ver. Hij roept de tatoeëerders in het land dan ook op geen religieuze tatoeages meer te zetten bij toeristen.





Volgens de Thaise minister is een en ander aanstootgevend en respectloos en is er sprake van een 'alarmerende trend' waarbij steeds meer buitenlandse toeristen in Thailand een tatoeage nemen met bijvoorbeeld een afbeelding van Boeddha, de hindoegod Ganesha, of Jezus. Volgens de Thaise minister zouden slechts weinig toeristen een dergelijke *tattoo* kiezen uit geloofsoverwegingen: 'De meeste buitenlanders laten zo'n tatoeage uitsluitend zetten omdat het mode is', aldus Intharasombat.

NIET MEER IN CATALOGUS

Omdat er tot op heden geen wet is die een dergelijke tatoeage verbiedt, heeft de cultuurminister zelf stappen ondernomen om het fenomeen in te dammen. Hij heeft alle tatoeëerstudio's in het land opgeroepen religieuze afbeeldingen uit hun catalogus te verwijderen. Daarnaast heeft hij de lokale regeringen in het land opgeroepen streng te controleren of de studio's deze religieuze afbeeldingen ook daadwerkelijk uit hun aanbod hebben verwijderd.

De minister is ook bezig met het maken van een wetsontwerp dat tot een wettelijk verbod zou moeten leiden. Het publieke debat over een dergelijk verbod vindt ondertussen al plaats in Thailand. Ook de bevolking van het land, die voor het merendeel boeddhistisch is, lijkt wel wat te voelen voor een dergelijk verbod.

Lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk



Motivatie en aspiratie

Jochum Stienstra: 'Wat is de zin van verdieping van meditatie?'

TEKST: FRITS KOSTER

Het meditatieproces blijkt voor de meeste beoefenaars lang niet altijd prettig of gemakkelijk te zijn; het vraagt dan ook moed, geduld, bereidheid en motivatie om te beginnen en ermee verder te gaan. Vanuit de eigen beoefening en vanuit hedendaags onderzoek bij training in opmerkzaamheid (Shapiro, 2006) kunnen verschillende vormen van motivatie en aspiratie onderscheiden worden.

COPING - LEREN OMGAAN MET PIJN EN LIJDEN

Voor de meeste beoefenaars is dit de eerste aanzet tot het gaan volgen van een pad van bewustwording. Voorbeelden zijn het gevangenzitten in een nare en beperkende ziekte, onverwerkt verdriet, moeheid, gevoeligheid op het gebied van angst of somberheid, verslavingsgevoeligheid, enzovoort.

Voor velen blijkt dit een enorm krachtige bereidheid te geven. Ik verzorg cursussen mindfulness voor cliënten en medewerkers bij de GGZ. Het is opvallend hoe cliënten in een betrekkelijk korte tijd vaak een veel grotere diepgang in de beoefening krijgen dan medewerkers. Dit heeft waarschijnlijk te maken met een grotere lijdensdruk, die ervoor zorgt dat cliënten veel meer bereidheid tot het oefenen vertonen en optimaal gebruikmaken van de aangeboden mogelijkheid. Voor velen blijken de basisprincipes van mindfulness of opmerkzaamheid een enorm bevrijdende werking te hebben en hier past het motto van Jon Kabat-Zinn dan ook heel goed: 'Pijn is onvermijdelijk, eronder lijden is een optie.'

CRISISINTERVENTIE

In de jaren dat ik meditatiebegeleider ben, kom ik regelmatig mediterenden tegen die ooit kennis hebben gemaakt met meditatie en later weer opnieuw beginnen. Ze kennen de bevrijdende werking ervan maar vergeten in de drukte van het leven te blijven oefenen. Als er dan onverwacht iets ernstigs gebeurt, kom ik ze weer tegen op meditatieactiviteiten. Er is blijkbaar een intuïtie ontstaan van waaruit een innerlijk stemmetje vraagt om extra mindfulnessvoeding, om het actuele probleem of de stress het hoofd te kunnen bieden. Ook dit is een prima motivatie. Alleen is het bij een crisissituatie vaak wel moeilijker om opmerkzaam te kunnen zijn. Een regelmatig bijgehouden beoefening (ook al zou het niet meer dan tien minuten per dag zijn) zou het waarschijnlijk wel gemakkelijker maken om juist bij onverwachte moeilijkheden voldoende opmerkzaamheid en inzicht te hebben. Oefening baart immers kunst.


FOTO: ISTOCK

LEVENSONDERZOEK

Hierbij is sprake van een meer regelmatige beoefening en wordt de training bijgehouden, in periodes van lief en leed. De beoefening groeit vanuit een persoonlijke motivatie naar een meer existentieel gerichte beoefening: Wie ben ik als mens? Hoe zit ik in elkaar? Hoe kan ik wijs omgaan met de vele wisselvalligheden in het leven? Er komt in deze fase ook meer zicht op aspecten uit de boeddhistische psychologie, die door Kristin Neff mooi worden samengevat als *common humanity*: de vergankelijkheid, diepere onbevredigendheid en onbeheersbaarheid van ons leven worden meer doorgrond. In deze fase zorgt de geduldige beoefening voor een steeds grotere innerlijke soepelheid en levensgemak.

BEVRIJDEND INZICHT

Voor sommigen kan de beoefening ook gedaan worden met een nog grotere aspiratie, namelijk om (ooit) diepere staten van verlichting en bevrijding te mogen ervaren. Het boeddhisme stelt immers dat het bij een rijpe beoefening zelfs mogelijk is volledig bevrijd te raken van normaliter latent aanwezige geneigdheden die ons leven zo gemakkelijk kunnen beperken, verzuren en verzieken. Hiermee wordt gerefereerd aan de neiging tot hebzucht,

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

haat en verwarring, die volgens de Boeddha volledig kunnen uitdoven, als een bevrijdende en radicaal transformerende, gezonde 'burn out'.

VERDIEPING TOT BEVRIJDING

Nu hoef je dit laatste niet te geloven. Maar als je sceptisch ingesteld bent kan de volgende uitspraak heel relativerend zijn: 'Afwezigheid van bewijs is nog geen bewijs van afwezigheid.'
Alle vier bovenstaande vormen van motivatie en aspiratie zijn zeer waardevol. En je mag hierin net zo intensief beoefenen als je wilt en kunt; elk moment van opmerkzaamheid is immers op zich al een juweeltje. Zoals mijn eerste meditatieleraar, de boeddhistische monnik eerwaarde Mettavihari uit Thailand, dit zo mooi placht te zeggen: 'Every time is a good time to be in time.' Maar het is wel goed te weten dat verdieping van het meditatieproces volgens het boeddhisme zeer diepe bevrijdende en verruimende vruchten met zich mee kan brengen. Misschien is het volgende citaat van zenmeester Dogen (13e eeuw) hierin heel passend en treffend: 'Mediteren is jezelf leren kennen. Jezelf leren kennen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verbonden zijn met alle dingen.'

__Frits Koster__ (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassanā- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als mindfulnessdocent verbonden aan diverse opleidingsinstituten.


www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

IRRITANTE IDEALEN

Tien jaar geleden betekende '9-11' het echte einde van de jaren negentig. Ik was die dag – heel nineties – bij een redactievergadering van een postmodern webzine, waarvan de schrijvers zelden elkaars stukken begrepen. Dat hoefde ook niet. De Grote Verhalen waren dood, de geschiedenis voorbij en 'de' waarheid had nooit bestaan.

Daarover kletsten we hele avonden langs elkaar heen, onder het genot van een stapel drum-'n-bassplaten en een vegetarische maaltijd. We waanden ons de nieuwe beat poets. Mijn groeiende interesse in het boeddhisme werd in dat licht zeer oké bevonden. De Beastie Boys hadden de Dalai Lama MTV-fähig gemaakt. Meditatie en oosterse filosofie waren niet meer voor geitenwollen sokken, maar deel van de nieuwe *sampling* levensstijl. We recycleden even fanatiek religieuze ideeën als glas en papier. Onze generatie ging de wereld veranderen, met ons voorop.
Toen kwamen de aanslagen en de rest is toch gewoon geschiedenis gebleken. Maar goed, teleurstellingen horen erbij en idealen van een generatie zijn er om te vervliegen. Het zijn gek genoeg juist onze idealen die wél gemeengoed werden, die me nu op de zenuwen werken.
Gooide je in 1995 een stuk Quorn op de barbecue, dan had je aan de doorsnee-Nederlander heel wat uit te leggen. Hitler was ook vegetariër, je droeg wel leren schoenen en waarom moest dat ding hamburger heten? In 2011 kun je geen bitterbal eten zonder dat diezelfde gemiddelde Hollander je de les leest over de bio-industrie.
Idem voor recycling, CO2 en de opwarming van de aarde. Had Al Gore die rotfilm maar nooit gemaakt, denk ik als er wéér een bekeerde veelverbruiker over spaarlampen en poolkappen begint te zeuren. Of als op tv een multinational me op domineestoon de les leest over 'onze aarde'. En dan die vermaledijde spirituele golf.
Je kan geen praatje over het weer maken zonder dat er iemand met Eckhart Tolle of *The Secret* begint te zwaaien. Wist je dat je te weinig in het moment leeft en daardoor kanker krijgt? Dat komt door de overconsumptie. De loodgieter die je wasbak komt plaatsen, de supermarktdirecteur die zijn kiloknallers aan je wil slijten, allemaal hebben ze een spirituele kijk op het leven. En wat horen ze zichzelf er graag over praten!
Een soapactrice die Deepak Chopra en haar stylist als inspiratiebronnen noemt, dat heeft nog iets schattigs. Maar een manager die na een cursus opeens met z'n medewerkers over het Hogere wil praten? Ik zou 'm gerust aanklagen voor ongewenste intimiteiten op de werkvloer.

De *communis opinio, de mainstream, 50 million fans can't be wrong...* het is per definitie het tegendeel van een gezonde spiritualiteit. Die is dwars, gaat tegen de stroom in, zegt links als rechts de makkelijke oplossing is. Spiritualiteit mag je nooit het genoegzame gevoel geven dat je lekker bezig bent met z'n allen. Boeddhisme is een vraagteken dat je in je eentje zet. Geen punt dat je met z'n allen maakt.

__Tim Ikkyu den Heijer__ is tekstschrijver en zenstudent.



Tweeëntwintig deelnemers kunnen verblijven in twee- en eenpersoonskamers met elk een eigen badkamer.

U kunt ons stiltecentrum huren vanaf 27 april 2012 voor activiteiten gericht op zingeving, persoonlijke groei, verstilling, mindfulness.

Voor tarieven, voorwaarden en beschikbaarheid: **www.mettavihara.nl**

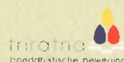


triratna
boeddhistische beweging

Metta Vihara biedt een programma van introductie, meditatie, stilte- en studieretraites
www.mettavihara.nl



Triratna stadscentra



Wekelijks (introductie-) cursussen en meditatiedagen
* Boeddhistisch Centrum Amsterdam
www.bctriratna.nl
* Boeddhistisch Centrum Arnhem
www.triratna.nl/arnhem
* Boeddhistisch Centrum Gent
www.triratna.be

Kampeerretraites Boeddha natuur
www.boeddhanatuur.nl



Mindful Coachen
tweejarige opleiding

Werken met meer rust
en meer aandacht...
....vanuit de
boeddhistische psychologie.

Start opleiding: 1 oktober
Interesse in de opleiding?
Meld je direct aan voor een intake.

Dorle Lommatzsch • www.openbewustzijn.nl • 06-23016358





T 020 - 412 58 21
E info@muktinath.org
W **www.muktinath.nl**
Bank ABN-AMRO 56.79.45.472

Loslaten... wie komt dit thema niet tegen tijdens de meditatie? Op het kussen komen er gedachten op, maar de Boeddha leerde ons om er niet op in te gaan en terug te keren naar het Nu. Ook met emoties adviseerde hij korte metten te maken door ze simpelweg te laten.

OEFENINGEN VOOR MEER HERFSTENERGIE

LOSLATEN

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI



Ga stevig staan op beide voeten. Zwaai je armen vijftig keer van voor naar achter. Buig en strek de knieën rustig mee op het ritme van de armzwaai. Deze oefening is goed voor de longenergie. Is er iets wat je wil loslaten (stress, een herinnering en dergelijke)? Stel je dan voor dat je alles wat je niet meer nodig hebt mee zwaait naar achter, weg.



Ga in een kleine spreidstand staan. Haak je duimen achter je rug in elkaar en plaats ook de topjes van de wijsvingers tegen elkaar. Kijk op een inademing omhoog, open je borst en trek je schouders omlaag. Buig op je uitademing voorover. Trek de schouderbladen bij elkaar en til de handen op richting het plafond. Voel dat je borst opentrekt. Deze oefening stimuleert de meridianen van longen en dikke darm.



Het drukpunt De grote schoonmaker *ligt aan de zijkant van het middenhandsbeentje van de wijsvinger. Zoek met de duim van de andere hand naar een gevoelig kuiltje ongeveer in het midden van dit botje. Geef hier een minuut lichte druk op en behandel daarna de andere hand. N.B. Gebruik van dit drukpunt wordt afgeraden tijdens zwangerschap omdat het weeën op kan wekken. Tijdens, of net voor de bevalling kan het juist erg behulpzaam zijn.*

Loslaten heeft te maken met afronding en acceptatie. En alle drie zijn natuurlijke bewegingen in de herfst. De planten en bomen bereiden zich voor op de winter. Terwijl de bladeren afsterven, geven zij nog een zwanenzang met hun vurige herfstkleuren. Dieren die hier overwinteren bereiden zich voor op een koud, schaars en rustig jaargetijde. Sommige beginnen zelfs aan hun winterslaap.

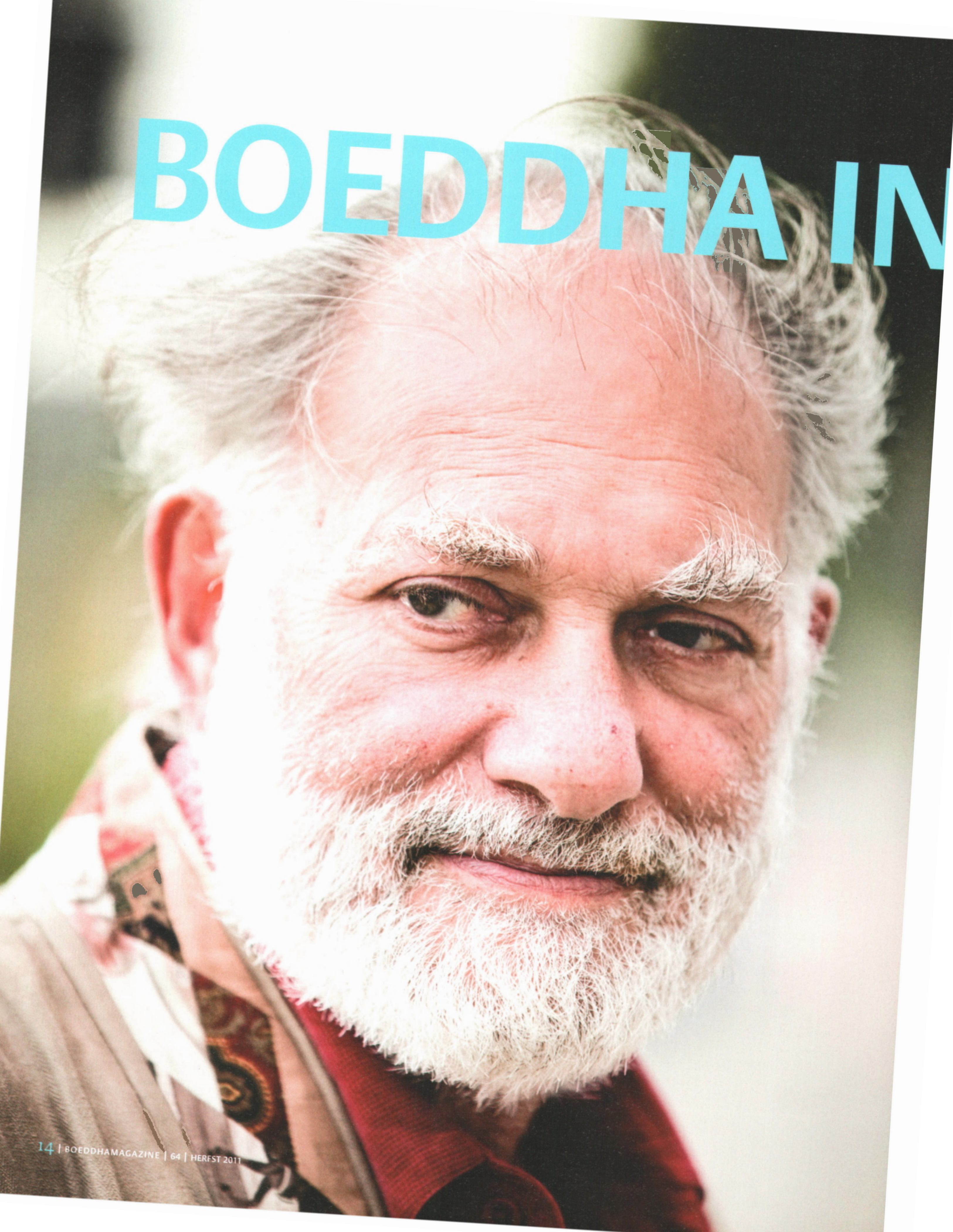
Volgens de oosterse geneeswijzen zijn de energiebanen (meridianen) van longen en dikke darm het meest actief in dit seizoen. Stromen ze goed door, dan ben je in staat veranderingen te accepteren en kun je loslaten. Je bent in het Nu. Dezelfde energiebanen zorgen ervoor dat je minder vatbaar bent voor het bekende gesnotter en gehoest in de herfst.

Met oefeningen uit de do-in (een helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook in de herfst, optimaliseren. De volgende oefeningen stimuleren de energie van de long- en dikkedarmmeridiaan. Voer ze rustig en vol aandacht uit. Laat los wat je niet meer nodig hebt en eindig als de Boeddha in het Nu.

***Lilian Kluivers** is journalist en geeft do-inlessen en workshops. Ze is leerling van Alan Nash. Binnenkort verschijnt haar boek over do-in bij uitgeverij de Driehoek.*


www.liliankluivers.nl

BOEDDHA IN



AUSCHWITZ

Op straat leven als dakloze, op retraite in Auschwitz? Heftige ervaringen, maar ook uitgesproken manieren om in contact te komen met je niet-weten. Een interview met Bernie Glassman over zijn onconventionele methode om mensen het boeddhisme te laten voelen.

TEKST: MARLOUS LAZAL, FOTOGRAFIE: DIEGO FRANSSENS

Wat heeft u in uw jonge jaren geïnspireerd om u met sociaal geëngageerd boeddhisme bezig te gaan houden? 'Mijn leraar, Taizan Maezumi roshi moedigde altijd aan om te zijn wie je bent en je bezig te houden met de verheldering van de verlichtingservaring. In die beoefening komen vanzelf je authentieke eigenschappen boven drijven. Dus in mijn geval kwam mijn Joodse achtergrond naar voren, evenals het door mijn ouders ingegeven sociale engagement. Het zit als het ware in mijn genen. Daarnaast had ik in 1976 een heel indringende ervaring waarin ik het lijden van alle wezens voelde. De immense onbevredigde verlangens naar voedsel, liefde, geld en macht. Dat wat wij in het boeddhisme 'de hongerige geesten' noemen. Na deze ervaring besloot ik niet alleen les te geven in een zencentrum maar wilde ik ook behulpzaam zijn in verschillende velden van de maatschappij, als ondernemer, als sociaal activist en ook als entertainer.

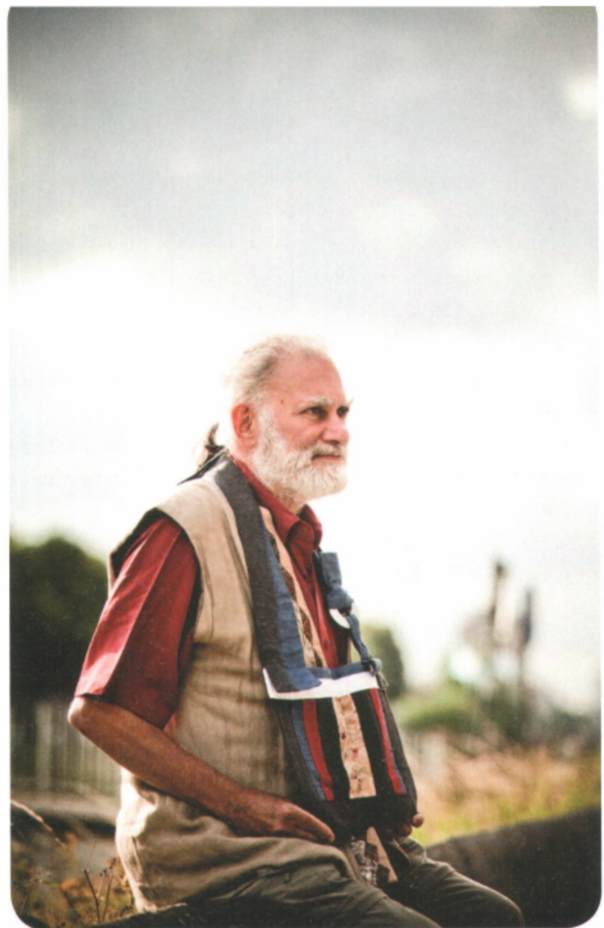
In 1994 richtte u de Zen Peacemakers op, wat zijn de belangrijkste doelen van deze organisatie? 'Toen ik startte met de Peacemakers-gemeenschap wilde ik een open ruimte creëren waar mensen die zich met boeddhisme en sociale actie bezighouden, elkaar kunnen ontmoeten. Ik had in Azië, Zuid-Amerika en Europa verschillende sociale projecten bezocht en wat me opviel was dat de mensen niet met elkaar verbonden waren, los van elkaar opereerden. Door al die losstaande acties kwam er veel frustratie en burn-out bij de hulpverleners voor. Daarom startte ik een netwerk en begon ook onze drie leerstellingen te promoten:
- niet-weten;
- getuigenis afleggen/erkennen wat is ('bearing witness');
- liefdevolle actie.

Hoe breng je iets als niet-weten in de praktijk? 'De leerstellingen als richtlijn gebruiken in je sociale werk betekent: zonder vastomlijnd idee of plan een situatie binnengaan, totaal open zijn, een luisterend oor bieden, om vervolgens te erkennen wat er is en net zolang in de situatie te blijven totdat er een liefdevolle actie opkomt. Een actie die werkelijk behulpzaam is voor die specifieke situatie.
Een paar maanden geleden heb ik voor het eerst een straatretraite georganiseerd voor alle *Zen Peacemakers* van over de hele wereld. In een straatretraite leef je een aantal dagen als dakloze in de stad, zonder geld en zonder vaste slaapplaats. Dat brengt je onmiddellijk naar een plek van niet-weten en dwingt je constant in het moment te zijn. De meeste deelnemers ondervinden in zo'n week een zeer diepe eenheidservaring.

Wat bracht u naar Auschwitz? 'Mijn eerste bezoek aan Auschwitz was achttien jaar geleden toen ik daar een interreligieuze workshop volgde. Op het moment dat ik

Bernie Glassman (73) is ondernemer, schrijver, spiritueel leider, clown en al sinds 1976 zenleraar. Als eerste westerse dharmaopvolger van zijn Japanse leraar Taizan Maezumi roshi, stichtte hij in 1980 de *Greyston Foundation* in een achterstandswijk van New York, een uitermate succesvol netwerk van ondernemingen waarin zowel zenstudenten als daklozen werk en onderdak vinden. Vervolgens richtte hij de internationale *Zen Peacemakers Order* op waarmee hij naast projecten in Europa, Zuid-Amerika en het Midden-Oosten, ook verschillende zenhuizen stichtte in arme regio's van de VS. Hij stond aan het hoofd van de *White Plum Lineage* en de Amerikaanse *Soto Zen Buddhist Association* en heeft inmiddels vele dharmaopvolgers opgeleid. Hij geeft lezingen, workshops en retraites over de hele wereld, waaronder in Auschwitz, en op dit moment bereidt hij zich voor om geen fulltime leraar meer te zijn maar 'to go around and wash dishes', zoals hij zegt, om over de hele wereld mensen te helpen die zich bezighouden met sociaal geëngageerd boeddhisme.

het kamp binnenging werd ik getroffen door de gruwelijkheid en kon ik de geesten van de slachtoffers voelen. Ik voelde vooral dat ze herinnerd wilden worden. Er kwam toen spontaan de behoefte op om te gaan zitten mediteren. Auschwitz is een plek waar tot in extremis slechts één manier om met diversiteit om te gaan werd doorgevoerd, namelijk: iedereen uit de weg ruimen die anders is dan jij. In dit kamp werden de zigeuners, de homoseksuelen, de gehandicapten, de Poolse intellectuelen, de katholieken en de Joden opgesloten en vermoord. We hebben allemaal te maken met diversiteit. Juist nu is het wereldwijd een groot en heikel thema. De meest voor de hand liggende manier om met verscheidenheid om te gaan, is door iedereen te negeren die niet is zoals jijzelf. Dus als je op straat een dakloze ziet, niet naar hem kijken maar aan de andere kant van de straat gaan lopen. Dat is trouwens heel gangbaar gedrag.'



COUNCIL CIRCLE

De 'council circle'-praktijk bestaat uit een eenvoudig ritueel. De deelnemers zitten in een kring, er wordt een kaars aangestoken en een 'talking stick' gebruikt om te praten. Zodra de kaars brandt gelden er vijf regels.

1. Zitten in stilte totdat iemand de behoefte voelt om de 'talking stick' op te nemen. Alleen die persoon mag op dat moment praten. De persoon spreekt vanuit het hart en in de ik-vorm.
2. Luisteren met het hart. Luisteren naar de waarheid van de spreker, zonder oordeel, evaluatie, analyse of zonder er later op terug te komen.
3. Spontaan zijn. Het huidige moment volledig vertrouwen.
4. Beknopt, to-the-point en de tijd bewaken. Ga direct naar de kern van de zaak.
5. Vertrouwelijkheid. Niets wat in de 'council circle' gezegd wordt, gaat naar buiten.

U begeleidt nu al jaren retraites in Auschwitz, wat was de aanleiding om juist daar een retraite te doen? 'Ik besloot in Auschwitz retraites te organiseren die gaan over het omgaan met diversiteit en de mensen die er gestorven zijn te gedenken ("bearing witness", getuige zijn). De eerste keer was ik anderhalf jaar bezig om een zo divers mogelijke groep mensen uit verschillende landen uit te nodigen om mee te gaan. Kinderen van Gestapo-officieren en SS'ers, overlevenden en kinderen van overlevenden, homoseksuelen, zigeuners... De mensen die meededen wilden elkaar op intellectueel niveau heel graag tolereren. Maar dat bleek in de praktijk lastig te zijn. Ik had de retraite zo opgezet dat we de eerste dag op de plek van "niet-weten" en "geen vaste ideeën" zouden komen. Vervolgens waren we in de volgende vier dagen getuige van het proces. Een vast onderdeel is ook het reciteren van de namen van de overledenen om ze op die manier te gedenken. Er kwamen allerlei heftige emoties bij de deelnemers naar boven zoals woede, schaamte en schuld. Daar werkten we mee in kleinere groepen door middel van "council circles" (zie kader).

Aan het einde van de week waren we één grote familie van diversiteit en was er veel pijn geheeld. Auschwitz is een geweldige leraar. Je kunt het niet begrijpen als je er niet geweest bent. Het is een plek waar je diepe liefde kunt leren ervaren. Natuurlijk is het ook mogelijk retraites te doen op mooie, rustige plekken in de natuur. Maar ook op die vredevolle plaatsen zul je uiteindelijk te maken krijgen met je verdriet en je angsten. Auschwitz en de straatretraites brengen het veel sneller naar boven, waardoor we ook eerder geheeld kunnen worden.'

In uw lezingen gebruikt u vaak de metafoor van de voorbereidingen voor 'de hoogste maaltijd', waar komt dit beeld vandaan? 'Het komt uit een tekst uit de tijd van Shakyamuni Boeddha. Ik gebruik dit altijd als openingslied voor de Zen Peacemakers-bijeenkomsten. In deze tekst worden letterlijk alle hongerige geesten uitgenodigd om binnen te komen want: "Ik wil de hoogste maaltijd voor jullie bereiden." Dat is de maaltijd van compassie. Ik zie dit als het boeddhistische sacrament. Wanneer je ervoor kiest compassie te leggen in alles wat je doet, dan is het selecteren van je ingrediënten bijzonder belangrijk. Ik leg er altijd de nadruk op om te werken

met wat er al is, wat je al hebt. Velen van ons zeggen dat het ons ontbreekt aan tijd, geld, liefde, geduld of verlichting bereikt hebben, en wij daarom niet in staat zijn die hoogste maaltijd te bereiden. Maar maak hem gewoon met wat je wél hebt en bied hem aan anderen aan. Je kunt de diepte van iemands verlichting zien in de manier waarop hij anderen dient. En met verlichting bedoel ik de realisatie van de onderlinge verbondenheid, de eenheid van het leven. Als het allemaal om het "ik" draait is de diepte van mijn verlichting beperkt tot mezelf. Dan zie ik alleen de onderlinge verbondenheid van mijn eigen lichaam. Als ik voor mijn kinderen zorg en ik hun behoeftes voel opkomen en ze automatisch dien, dan is dat de diepte van mijn verlichting, mijn veld van onderlinge verbondenheid, mijn familie. Het andere uiterste is de Dalai Lama die de wereld dient. De diepte van zijn verlichting omvat de hele wereld. We kunnen vormen van beoefening creëren in sociaal geëngageerd boeddhisme. Want door op verschillende manieren anderen te dienen kunnen we pas ervaren hoezeer we allemaal verbonden zijn.

Vaak wordt er gezegd dat boeddhisme beoefenen gaat over "het zelf" laten vallen, "geen-zelf" meer ervaren. Maar ik denk dat de beoefening juist gaat over het vergroten van het zelf, zodat er ruimte ontstaat om alles te omvatten, en uiteindelijk is dat hetzelfde als geen zelf ervaren. Als we in het gevoel van "geen-zelf" terechtkomen is er geen enkele afscheiding meer, maar dat is een irreële toestand waar we ons verder niet druk over hoeven te maken.'

U heeft recent ook enkele projecten in het Midden-Oosten opgezet. Wat gebeurt daar precies? 'We hebben in drie landen in het Midden-Oosten projecten gedaan waarbij we probeerden grenzen te slechten en mensen samen te brengen. Met de "Arabische lente" brak er een nieuw tijdperk aan waardoor ik het gevoel kreeg dat er nieuwe wegen ingeslagen kunnen worden, met name op de Westbank.

Er komt veel energie los door de sociale netwerken, maar die energie mist nog voldoende focus. In Israël werkten we intensief samen met Sami Awad van het *Palestinian Center for the Study of Nonviolence*. Hij traint mensen in geweldloosheid. Jarenlang werd hij geringschattend door Hamas en Al-Fatah bekeken omdat geweldloosheid voor deze organisaties geen optie was. Nu vraagt Hamas of Sami Awad hun mensen wil trainen in geweldloosheid! Ik wil hem daar graag in ondersteunen. Onderlinge verbondenheid is het nieuwe perspectief dat is ontstaan vanuit de sociale-netwerkacties. Het zou goed kunnen dat wat wij boeddhisten de onderlinge verbondenheid van het leven noemen, nu wereldwijd als een natuurlijk fenomeen opkomt. Dus ik houd mijn oren en ogen open!

LEZERSGESCHENK

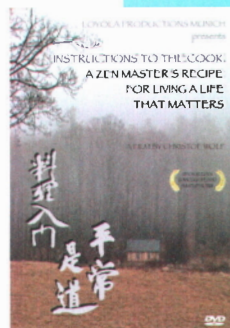
Bernie Glassman
Erkennen wat is

Erkennen wat is is een aangrijpende, ontroerende aansporing om ondanks de gruwel toch voor het leven te kiezen. Glassmans *Peacemaker Order* biedt een krachtig tegengif tegen de genadeloze werkelijkheid van onze tijd, door harde waarheden onder ogen te durven zien.

BOEDDHAMAGAZINE VERLOOT 6 EXEMPLAREN VAN *ERKENNEN WAT IS*

Stuur een e-mail met je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van 'Erkennen'.

LEZERSGESCHENK



Christof Wolf
Instructions to the cook. A zen master's recipe for living a life that matters

Deze film geeft een helder beeld van wat de Amerikaanse zenleraar **Bernie Glassman** en zijn *Peacemakers Order* de afgelopen decennia tot stand hebben gebracht.

BOEDDHAMAGAZINE VERLOOT 3 EXEMPLAREN VAN DE DVD *INSTRUCTIONS TO THE COOK*

Stuur een e-mail met je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van 'Cook'.

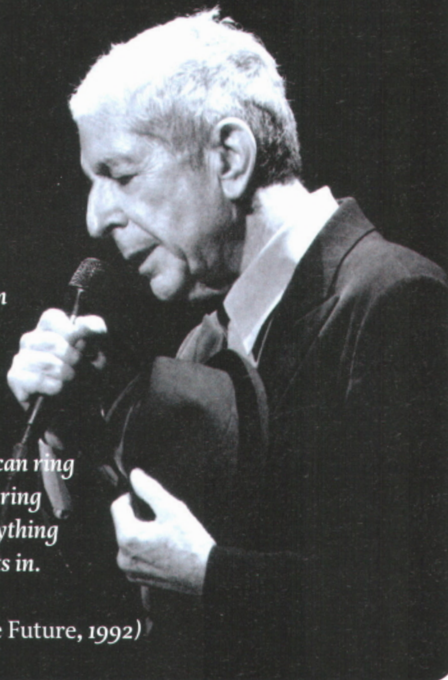
Tijdens uw lezing in Gent haalde u het lied 'Anthem' van Leonard Cohen aan, waarom? *Anthem* begint met "ring the bells that still can ring", wat betekent: "Doe iets!" En vervolgens "There is a crack in everything", niets is perfect, niets kan aan je verwachtingen voldoen, er is altijd wel iets wat niet helemaal gaat zoals je het zou willen. Wacht niet op "the perfect offering". Zo veel mensen doen niets omdat ze wachten tot alles perfect is. Vergeet het maar, er is geen "perfect offering". Ring the bells!'

Anthem

The birds they sang
at the break of day
Start again
I heard them say
Don't dwell on what
has passed away
or what is yet to be.
Ah the wars they will
be fought again
The holy dove
She will be caught again
bought and sold
and bought again
the dove is never free.

Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack in everything
That's how the light gets in.

Leonard Cohen (cd The Future, 1992)



Van 31 oktober tot en met 4 november vindt de eerstvolgende Auschwitz-retraite plaats, voor meer info: www.zenpeacemakers.org


www.greystonbakery.com ('We don't hire people to bake brownies. We bake brownies to hire people.') www.greyston.org


Bernie Glassman, Rick Fields
***Aanwijzingen voor de kok. Zen in actie*, Asoka, 2004**

Bernie Glassman
***Erkennen wat is. Een zenleraar over vrede en engagement*, Asoka, 2007**

GETUIGENISSEN

Vragen zonder antwoord

Frank de Waele over Bernie Glassman: 'Ik heb Bernie voor het eerst ontmoet toen ik zelf in training was in het zen-centrum van mijn lerares Genno Pages roshi in Parijs. Toen hij mij in de jaren 90 uitnodigde om voor de *Zen Peacemakers* te komen werken, ging er een hele nieuwe wereld voor mij open. Ik ben met hem naar Zwitserland, Italië, Polen en Israël geweest en ik heb ook geruime tijd bij hem gewoond in de Verenigde Staten. Inmiddels werk ik fulltime als zenleraar in Gent, maar ik heb onlangs nog deelgenomen aan een straatretraite met hem in Manhattan. Bernie ziet dienen als een diepe weg van zelftransformatie. Het contact met hem heeft mijn begrip van zenspiritualiteit gepolijst. Hij roept vragen op waar hij zelf geen antwoorden op geeft, maar in plaats daarvan boort hij je eigen wijsheid aan en nodigt je uit om te onderzoeken.

Hij inspireert mij in het diepe vertrouwen in ons vermogen tot niet-weten en dat daar vervolgens, als vanzelf een tedere actie uit voortkomt.'

SNURKERS APART

Els Soetaert, deelnemer aan Auschwitz-retraite:' Ik nam vorig jaar deel aan de retraite samen met 150 anderen met zeer verscheiden achtergronden: Amerikanen, Duitsers, Israëliërs, Nederlanders en Belgen. Er waren christenen, joden, boeddhisten en atheïsten bij; en familie van SS'ers, zowel als slachtoffer als familie. We waren met twintig mensen van de sangha uit Gent en we sliepen met zeven vrouwen in één ruimte, waarvan er een aantal snurkte. In een andere kamer gebeurde dat ook, waardoor we bedachten dat het een goed idee zou zijn om de snurkers bij elkaar te leggen. Totdat ik besefte dat we op een heel onschuldige manier met hetzelfde bezig waren als destijds op gruwelijke wijze in het kamp gebeurde: mensen apart zetten omdat ze anders zijn of niet passen. Het werd voor mij toen heel duidelijk dat het uitsluiten bij jezelf begint. Ik heb in Auschwitz intens ervaren dat zowel het goede als het kwade in mijzelf ligt.'

Marlous Lazal is programmamaker radio voor de *Boeddhistische Omroep* en mindfulnesstrainer.


www.mindfulmedia.nl

Beluister het interview van Marlous Lazal met **Bernie Glassman** als podcast via www.boeddhistischeomroep.nl (BOS radio archief, *De Middenweg*, uitzending van 21-08-2011).



SANGHADASA OVER HET BOEK *ZEN-BEGIN* VAN SHUNRYU SUZUKI

WAT WIJ 'IK'
NOEMEN,
IS NIET ANDERS
DAN EEN
ZWAAIDEUR
DIE BEWEEGT
ALS WIJ
INADEMEN EN
ALS WE
UITADEMEN

Welke boeddhistische tekst raakt je nu echt? Miranda Koffijberg vraagt boeddhistische beoefenaars en leraren naar hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten.
Deze aflevering: Sanghadasa over het boek *Zen-begin*.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

'Het mooie aan het boeddhisme vind ik dat het onze natuurlijke nieuwsgierigheid wil prikkelen. Dat het ons aanzet om te onderzoeken wat het betekent om een levend wezen te zijn. En aangeeft hoe we condities kunnen creëren die deze nieuwsgierigheid stimuleren.
Suzuki legt in zijn boek de nadruk op het hebben van een beginnersgeest. Hij roept ons op steeds de ademhaling-meditatie te blijven doen, misschien wel voor de honderdduizendste keer te gaan zitten en ons bewust te zijn van onze ademhaling. Die herhaling vraagt een enorme discipline, maar komt uiteindelijk uit bij de ervaring dat elke ademhaling compleet nieuw en fris is. Ik hou veel van deze paradoxen van Suzuki. Dat we door ons te committeren aan spirituele discipline, de vrijheid bereiken. Mensen van buiten zien vaak vooral het beperkende van het boeddhisme: je mag dit en dat niet. Maar juist de beperkingen leiden tot een stroom van energie. Je begrijpt dit pas als je er zelf mee aan de slag gaat.'

NIET VASTGEROEST

'Als ordelid van *Triratna* woonde en werkte ik tien jaar in Engeland. Begin 2010 ben ik teruggekomen naar Nederland. In Engeland had ik een heel complex aan beoefening opgebouwd, met dagelijkse meditaties, onderricht geven, werken bij een boeddhistisch bedrijf, wonen bij de orde. Op een gegeven moment committeer je je aan een bepaalde beoefening, zoals mediteren tussen 7 en 8 uur 's morgens. Doe je het één keer niet, dan lijkt het of er wat mis is. Twee jaar terug begon ik te merken dat de beoefening die ik had opgebouwd in mijn begintijd bij de orde, niet meer werkte. Het complex begon langzaam uit elkaar te vallen. Mijn leraar in Engeland hield me voor: "In je beoefening moet steeds léven blijven zitten. Na zes jaar beoefening als ordelid is het misschien tijd iets anders te gaan doen. Soms moeten we patronen doorbreken en opnieuw beginnen." Het uiteenvallen heb ik lang tegen willen houden. Pas het afgelopen halfjaar heb ik geaccepteerd dat het ook uit elkaar hóórt te vallen, want zo kan er een nieuwe beoefening ontstaan die past bij het nu, bij Nederland, bij mijn leeftijd, bij mijn positie in de beweging.'

WERELDSE ZAKEN

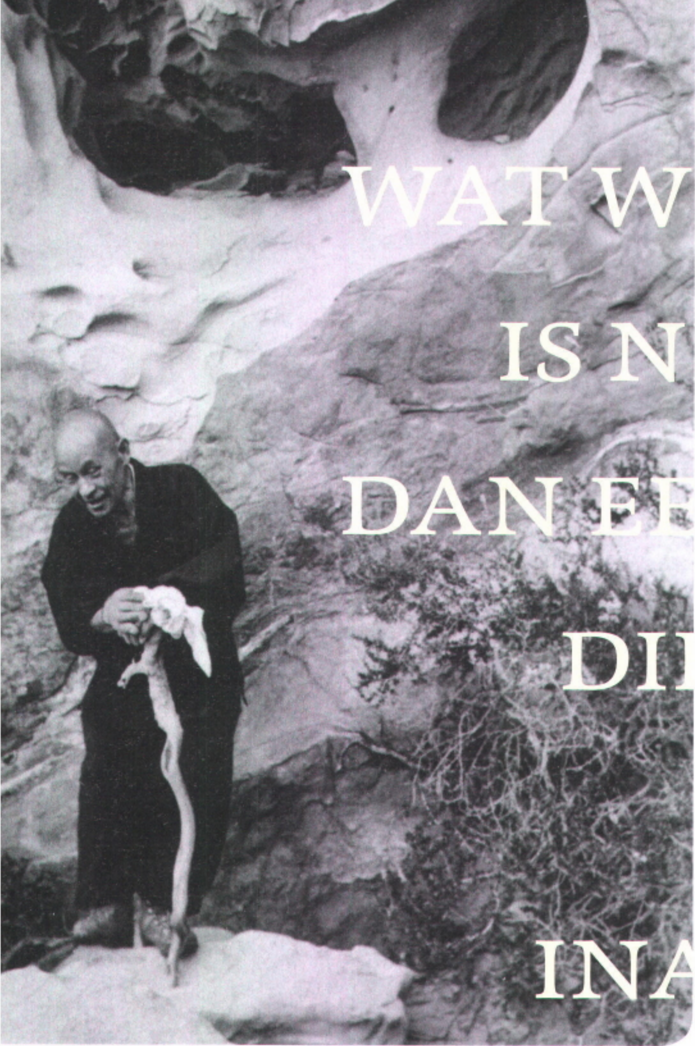
'Zeker de eerste tijd in Nederland voelde het alsof ik niks meer had, geen werk, geen vaste woonplek, geen beoefening zoals ik die kende. In de goot, zou je bijna kunnen zeggen. Het rare was, dat ik me toch heel gelukkig voelde. Misschien is het mijn eigen interpretatie, maar hoe meer mijn dagelijkse leven uit elkaar viel, hoe meer de spirituele zaken die latent aanwezig waren naar boven konden komen. Dingen die ik op rationeel niveau begreep in mijn studieperiode, begon ik nu meer op emotioneel niveau te begrijpen.'

CREATIEF ZITTEN

'Zo herlas ik in die tijd de passage uit het boek van Suzuki over de binnen- en buitenwereld die één wereld vormen, met de keel als zwaaideur. Zijn boek was de eerste tekst die ik ooit las over het boeddhisme. Mijn broer gaf het me vlak voor ik ging studeren. Ik snapte er toen helemaal niets van, maar was ervan overtuigd dat ik het ooit wel zou gaan begrijpen.
Bij herlezing verwonderde ik me weer over het begrip zwaaideur, en nam het af en toe mee in mijn reflecties. Kort daarop deed ik een retraite waar ik in gesprek raakte met iemand. Ik vroeg hem of hij het leuk vond om te mediteren. Die vraag had hem aan het denken gezet, schreef hij me later. Hij had ontdekt dat hij eigenlijk maar weinig plezier had in zijn beoefening en amper voortgang maakte.
Dat verraste me. Ik had hem leren kennen als een zeer creatieve man die muziek en filmpjes maakte, en graag toneel speelde. Ik stelde hem voor om ook als een creatief mens op zijn kussen te gaan zitten. Bijvoorbeeld als een van zijn karakters die hij op het toneel zet. "Geef jezelf in je meditatie diezelfde creatieve ruimte die je

Sanghadasa's favoriete tekst komt uit het boek *Zen-begin, eindeloos met zen beginnen (Zen Mind, Beginner's Mind)* van Shunryu Suzuki:
'Wat wij "ik" noemen, is niet anders dan een zwaaideur die beweegt als wij inademen en als we uitademen.'

Sanghadasa (1968) woont en werkt in Eindhoven. Na zijn opleiding tot verpleegkundige, studeerde hij enige tijd Humanistiek. In 1999 werd hij ordelid van *Triratna Boeddhistische Beweging* en verbleef tien jaar in centra van *Triratna* in Cambridge, Londen en Norfolk, waar hij werkte, studeerde en onderricht gaf. Hij leidde verschillende retraites, onder meer via *Metta Vihara*, en is ook regelmatig kok. Zijn wens is om een boeddhistisch centrum van *Triratna* in Eindhoven te starten.



< Sotozenmeester Shunryu Suzuki (1904-1971) bezocht in 1958 de Verenigde Staten en zag hoeveel belangstelling er voor het boeddhisme was. Hij besloot te blijven, en richtte het eerste zenklooster in Amerika op, het *Tassajara Zen Mountain Center* in Californië. De beginnersgeest van de Amerikanen, waarmee ze zonder veel vooropgezette ideeën zen bestudeerden, trof hem. Het boek *Zen-begin*, een echte klassieker in de moderne literatuur over zen, is een bundeling van zijn *teishos* (leerredes) en gesprekken die hij na afloop van de zazenmeditaties hield met zijn leerlingen.

spontaan hebt in je dagelijkse leven."
Toen ik dat schreef besefte ik plotseling: dit gaat over die zwaaideur! Het enige wat deze man hoeft te doen is de spontane manier die hij kent in zijn dagelijkse leven, bij zijn meditatie te gebruiken. Als hij dat doet, is er geen verschil meer tussen serieus op een kussen zitten en creatief zijn in het dagelijkse leven. Het mooie vind ik, dat ik het begrip van deze tekst die ik lang geleden al las, vond via een spirituele vriendschap.'

WESTERSE SYMBOLEN

'Het afbrokkelen van mijn vaste manier van beoefening, maakte ook de weg vrij om me meer te verbinden met westerse zaken die resoneren met de boeddhistische principes. Ik denk dat het goed is dat wij voor onze beoefening symbolen van hier vinden. Dan raken we er sterker bij betrokken. Neem de lotusbloem. Die heeft voor ons westerlingen maar beperkte waarde. We hebben er geen fysieke associatie mee. Mensen in India zien ze echt opbloeien uit de modderpoelen langs de weg, wanneer na een hete periode eindelijk de moesson komt. Zo zijn ze een prachtig symbool voor spirituele groei. Voor ons westerlingen kunnen ze nooit op diezelfde manier spreken. Wij moeten eigen symbolen zoeken, collectief maar ook als individu.'

EDELWEISS

'Zo ben ik gefascineerd geraakt door de film *The Sound of Music*, echt een westers icoon. De muziek viel me gewoon een keer in. Ik ontdekte dat de betekenis van "vorm en leegte" bijvoorbeeld heel mooi te duiden is via het verhaal van Maria, symbool voor oneindige mogelijkheden, en kapitein Von Trapp, die de vorm, discipline en orde representeert. Als die twee kwaliteiten samenkomen ontstaat er iets moois en kan er echte creativiteit ontstaan. In de film vormt de edelweiss, het bloempje dat door de sneeuw heen prikt, een krachtig symbool: voor de ongebroken geest. Het laat zien dat anderen ons kunnen onderdrukken, maar niet onze spirituele groei afnemen. De edelweiss is de lotusbloem van de Oostenrijkers. Ik weet niet of voor ons de tulp zou werken, maar iedere cultuur kan eigen spirituele symbolen zoeken. Die helpen ons om ons in contact te brengen met onze spirituele kant. Symbolen spreken direct naar heel ons wezen, zonder dat we hoeven na te denken over wat het nou betekent.
Dit past ook bij de geest van Suzuki. Hij is een belangrijke sleutelfiguur tussen de westerse en oosterse cultuur. Hij stond als het ware met draden vanuit beide culturen in zijn handen en heeft die willen verbinden. Hier in het Westen dient het boeddhisme met beginnersgeest een eigen vorm aan te nemen, zonder dat daarbij de principes veranderen. Die zijn en blijven universeel.'

***Miranda Koffijberg** is freelance medewerkster van BoeddhaMagazine.*

www.mettavihara.nl
www.triratna.nl

VRIENDSCHAP



FOTO: ISTOCK

Ananda: 'Klopt het dat de helft van het heilige leven spirituele vriendschap is?'

De Boeddha: 'Nee, Ananda, het is het *hele* spirituele leven, dat wil zeggen: goede vriendschap, goed gezelschap, goede kameraadschap. Als je een goede vriend hebt, een goede metgezel, een goede makker, dan mag je verwachten dat je het edele achtvoudige pad volkomen zal gaan.'

uit: *De thematisch geordende leerredes*, van de Boeddha
(*Samyutta Nikaya V, 2, Upaddhasutta*)

VRIENDEN AMICAAL MET ADVIES JEZELF VAN PEMA CHÖDRÖN

Vriendschap sluiten met jezelf. Het klinkt als een gemakkelijk advies à la Oprah of Dr. Phil. Toch is dit volgens Pema Chödrön de eerste, essentiële en zeker niet eenvoudige stap op het pad van de spirituele krijger, van de *bodhisattva*. Om een (al dan niet spirituele) vriend voor iemand anders te kunnen zijn, moeten we eerst aan onszelf werken. Moed en onbevreesdheid ontwikkelen en onze basale angst in de ogen kijken. Die angst bestaat omdat we onszelf in twijfel trekken, omdat we onszelf niet respecteren, niet vertrouwen. Kortom: omdat we ons slecht voelen over wie we zijn. Het is tijd voor een onvoorwaardelijke vriendschap met onszelf!



FOTO: ROBIN HOLLAND/ROBINHOLLAND.COM

Een onvoorwaardelijke vriendschap aangaan betekent dat je de doodenge stap moet zetten om jezelf echt te leren kennen. Het betekent dat je bereid moet zijn om naar jezelf te kijken en bij jezelf te blijven op het moment dat je liever dicht zou willen klappen. Het betekent dat je je hart open houdt zelfs wanneer dat wat je tegenkomt te beschamend is, te pijnlijk, te onplezierig, te hatelijk...

Kenmerkend voor deze oefening in spiritueel krijgerschap, voor het pad van de *bodhisattva*, is het cultiveren van moed. Met die moed zou je overal ter wereld naartoe kunnen gaan en anderen van dienst kunnen zijn, omdat je niet de neiging hebt om jezelf van hen af te willen sluiten. Je zou er voor hen kunnen zijn, wat ze ook doormaken. Maar de eerste stap op dit pad is naar jezelf kijken met een gevoel van milde vriendelijkheid. Het vergt een boel lef om dat te doen. Als je het wel eens hebt geprobeerd, dan weet je hoe moeilijk het kan zijn om erbij te blijven wanneer je bang bent voor wat je tegenkomt.

Als je aandachtig blijft terwijl je telkens weer naar jezelf kijkt, dan ontwikkel je een steeds diepere vriendschap met jezelf. Het is een complete vriendschap omdat je de moeilijke onderdelen niet wegmoffelt. Het werkt op dezelfde manier als een complete vriendschap met een ander. Je vriendschap omvat de persoon als geheel. Op het moment dat je zo'n complete vriendschap met jezelf sluit, dan wordt zowel dat waar je trots op bent als dat waar je je voor schaamt authentiek. Iemand die authentiek is verbergt niets en liegt zichzelf niet voor. Een authentiek persoon zet geen masker op en trekt geen harnas aan.

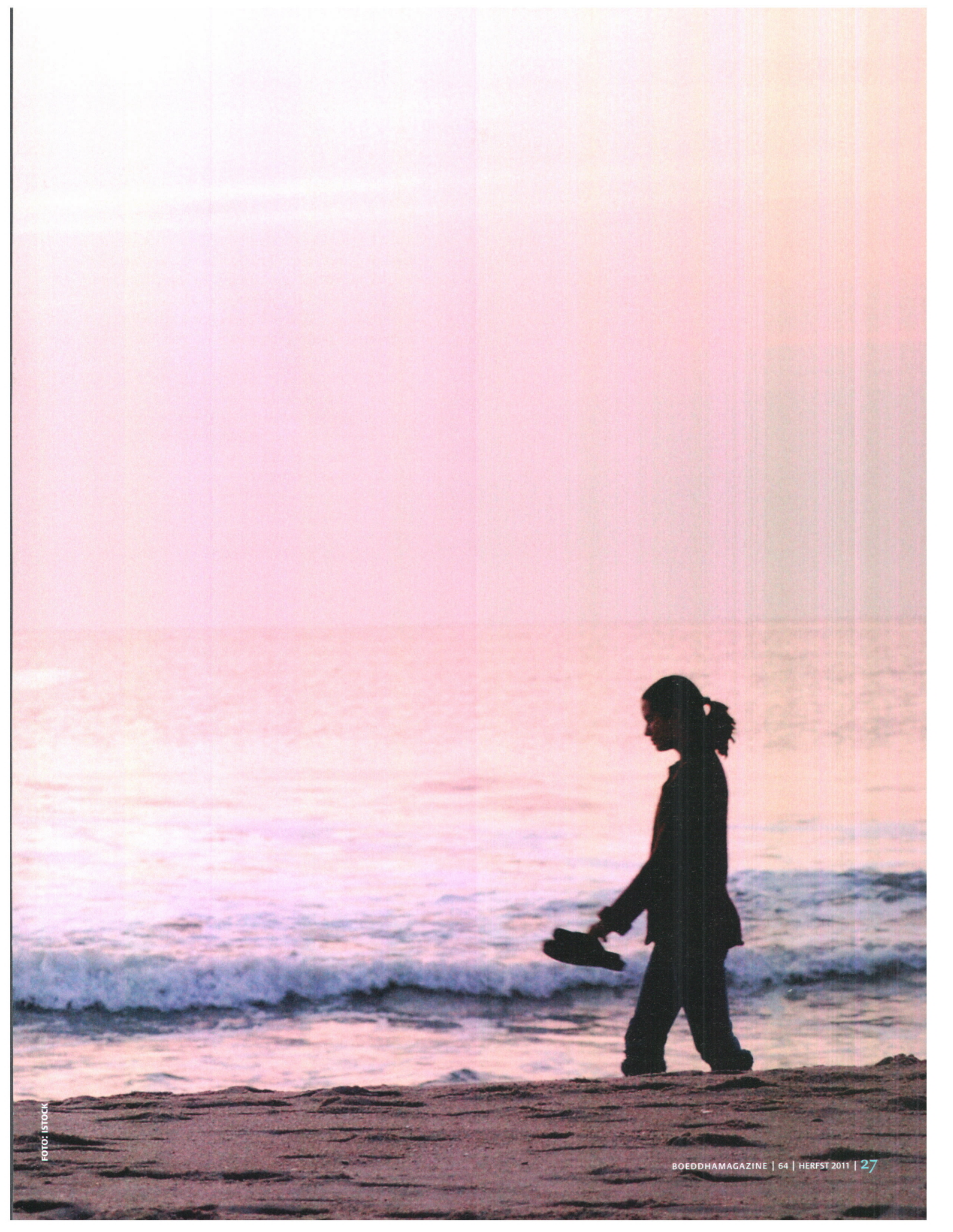
GEEN MASKERS, GEEN PERSONAGES

We weten hoe het is om naar iemand te kijken en alleen een masker te zien. Om niet hun echte hart te zien, hun echte geest. Hun gejaagdheid of hun luiheid, hun angst, neemt de vorm aan van een masker. Maar wanneer mensen met aandacht bij al hun onzekerheden, bij al hun engste angsten durven blijven, dan worden ze authentiek. De maskers vallen weg, de personages vallen weg. Je voelt dat je ze kunt vertrouwen omdat ze zichzelf niet voorliegen en dat bij jou ook niet zullen doen. Hun authenticiteit manifesteert zich omdat ze alles wat er van zichzelf te zien valt gezien hebben. Dat betekent niet dat ze zich niet meer schamen of zich niet meer ongemakkelijk voelen bij wat ze zien, maar ze rennen er niet meer voor weg. Ze proberen wat ze voelen niet te vermijden door het te onderdrukken met drank, drugs of andere verslavingen. Ze worden geen fundamentalisten om te vermijden te voelen wat ze over zichzelf voelen. Ze trekken geen harnas aan.

Wanneer we onszelf afschermen van onzekerheid en angst ontwikkelen we, zoals Trungpa rinpoche zei, een 'ijzeren hart'. Wanneer iemand werkelijke vriendschap met zichzelf aangaat dan verandert het ijzeren hart; het verzacht. Het wordt een kwetsbaar hart, een teder hart. Het wordt een echt en droevig hart, omdat het een hart is dat bereid is zich te laten raken door pijn en daarbij aandachtig te blijven.

Je zou misschien denken dat een spirituele krijger naar de meest verderfelijke plekken op aarde gaat om daar mensen te helpen. Het is waar dat hij dat zou doen als dat van hem gevraagd wordt. Maar dat is niet waar het pad van een spirituele krijger mee begint. Het begint met de vastberadenheid om jezelf door en door te leren kennen, zodat je geen hoekjes, kamers en kieren meer voor jezelf verborgen houdt. Je kunt geen krijger worden die anderen helpt zichzelf te vinden als je die reis eerst zelf niet maakt. De reis hoeft niet voltooid te zijn, maar je moet wel de eerste stappen hebben gezet in het leren kennen van je angsten.

Ooit moest ik noodgedwongen dicht bij een vriendin blijven die enorm kwaad op me was. Het was alsof we maandenlang samen in een *Greyhound*-bus moesten blij-


FOTO: ISTOCK

ven zitten: ik, mijn vriendin, haar woede en mijn gevoelens van ontoereikendheid. Ik deed er alles aan om te zorgen dat ze me weer aardig zou vinden maar ze werd alleen maar bozer en bozer, totdat ze niet eens meer met me wilde praten. Dat is zo'n beetje het ergste wat er kan gebeuren als je wilt dat iemand je weer leuk gaat vinden: niks meer terugkrijgen. De situatie verergerde tot het punt waarop ik besefte dat mijn hele persoonlijkheid, dat alles wat ik deed en de manier waarop ik met mensen omging er helemaal op gericht was om te vermijden dat ik me slecht zou voelen over mezelf. Ik streefde ernaar om achter een masker te leven waar mensen van zouden houden, zodat ik ook van mezelf zou kunnen houden. Mijn plan bleek echter niet te werken.
Het was een aangrijpende openbaring om in te zien dat al mijn gewoontes en mijn hele manier van leven voortkwamen uit dit diepgewortelde verbergen en vermijden. Ergens was dat best spannend, totdat ik me realiseerde dat ik nog steeds met mijn vriendin in die bus zat en er dus nog steeds werk aan de winkel was. Zo is het leven. Je kunt je inzichten hebben, maar de uitdagingen blijven bestaan.

DE ESSENTIE VAN VERDRIET

Ik had wel gehoord van de termen 'onvoorwaardelijke vriendschap' en 'de essentie van verdriet', maar op dat moment kregen ze pas echt betekenis voor me. Authentiek zijn is pas mogelijk als je jezelf toestaat je ongemakkelijk te voelen. Het betekent openstaan voor alle ervaringen; zowel voor de verschrikkingen als voor de schoonheden, voor de volledige verscheidenheid van het leven. Ik begon te beseffen dat de puinhoop waar de mens zich in bevindt – het feit dat we niet voor onze planeet zorgen, dat we niet voor elkaar zorgen, de oorlog, de haat, het fundamentalisme – eigenlijk veroorzaakt wordt doordat we wegrennen. Individueel of collectief; we proberen allemaal te vermijden ons slecht te voelen.

Zodra je er op deze manier naar gaat kijken, zodra je om je angst kunt glimlachen in plaats van je erdoor mee te laten slepen, ga je inzien dat het onzin is om zo met de zaken om te gaan. Wacht eens even, denk je misschien, wat is er aan de hand? Het lijkt erop dat *ik* het maar ben. Maar ik ben veel te streng voor mezelf. Wat is dat nou? Toen ik vastzat in de situatie met mijn vriendin leek ik te

doorgronden wat er achter dat alles verscholen zat. Een glimlach verscheen op mijn gezicht. Als ik mezelf toesta om te kijken naar wat pijn doet, dan vind ik een authentiek, open hart. Het hele gedoe van vermijden wie we zijn is een spelletje dat sowieso nooit had hoeven ontstaan. Dat is wel een glimlach waard. Het werd een geslaagd busritje.

Mijn reisgenoot in de bus heeft me eigenlijk nooit echt gemogen, maar op dat moment werd ze mijn leraar. Toen mijn lieve woorden, grapjes en complimenten geen effect bleken te ressorteren, moest ik op de een of andere manier omgaan met wat daaronder zat: iemand die onnodig streng was voor zichzelf. Er is lef voor nodig om op dat punt uit te komen. Ik kan niet zeggen dat ik het met opzet deed, en ik denk niet dat iemand het met opzet zou doen, maar situaties zoals deze kunnen helpen om in te zien waarom we het nodig is onze angst onder de loep te nemen.

Het is niet gemakkelijk, maar gelukkig bestaat er een methode die ons kan helpen de moed te vinden om te glimlachen naar onze angst. Meditatie is een manier om volledig bij onszelf te zijn, een manier die ons alle tijd en ruimte biedt om met liefdevolle aandacht, in alle eerlijkheid naar onze angst te kijken. Het is de veiligste omgeving voor deze schijnbaar onmogelijke opgave. En wanneer we met behulp van meditatie zo ver zijn gekomen dat we eerlijk en dapper genoeg zijn om onszelf op een diepe manier te leren kennen, dan kunnen we dat uitbreiden en ook anderen gaan helpen. Want de dingen buiten onszelf die bedreigend leken, waren bedreigend door onze eigen angst, de angst die we niet onder ogen wilden komen. De dingen die ons onzeker maken, die ons het gevoel geven dat we niet goed genoeg zijn, verliezen hun macht over ons zodra we leren ernaar te glimlachen.

Zoals Trungpa rinpoche graag zei: 'Het is niet iets waar je in één keer klaar mee bent.' Er zijn veel herhalingen nodig. We trappen er iedere keer weer in. We voelen ons onzeker – we houden onszelf bezig – we lopen vast – we zijn lui; en onze angst rijst de pan uit. Maar beoefening maakt dat we het telkens weer opmerken. Het maakt ons uiteindelijk onbevreesd en authentiek juist doordat we onze angst binnengaan.

Met haar krachtige lezingen, haar boeken die als warme broodjes over de toonbank vliegen en haar retraites die door duizenden mensen worden bezocht, is Pema Chödrön een van de belangrijkste Amerikaanse boeddhistische leraren van deze tijd. In *De vreugde van de overgave, Waar je bang voor bent: moed en mededogen in moeilijke tijden* (Ten Have) en andere populaire boeken helpt ze ons inzien hoe moeilijke momenten en onzekerheden juist kansen voor ontwaken kunnen bieden. Onlangs gaf Pema Chödrön een aantal lezingen gebaseerd op het boek *Smile at fear; awakening the true heart of bravery*, van wijlen haar leermeester Chögyam Trungpa rinpoche. Dit artikel is afgeleid van haar lezingen in de San Francisco Bay Area van 15 tot 17 oktober 2010.

ZONDER ANGST GEEN ONBEVREESDHEID

Het mag dan wel ons doel zijn om onbevreesd te zijn, om angst te elimineren moeten we angst eerst leren kennen. Dat leren kennen gebeurt steeds weer opnieuw. De onbevreesdheid en de compassie die dit met zich meebrengt zijn niet solide, zijn niet blijvend. Ze ontstaan pas als je angsten worden geactiveerd. Als ik morgen weer met die dame in de bus zou zitten, dan zou het vast een andere ervaring zijn – maar wel nog steeds ongemakkelijk. Mijn angst zou onvermijdelijk gewekt worden, maar nu tegelijk met de spirituele krijger in mezelf. En des te makkelijker zou er een glimlach op mijn gezicht verschijnen.

Wanneer je in contact komt met je angst in plaats van ervoor weg te rennen, dan vind je tederheid, kwetsbaarheid en soms ook een droevig gevoel. Deze tederheid van je hart verschijnt vanzelf als je dapper genoeg bent om aandachtig te blijven. In plaats van dat je een muur optrekt, je toevlucht neemt in woede, in jezelf kleineren en in je ijzeren hart, begin je, zoals Trunga rinpoche zei, het blauw van de lelie, de natheid van het water en de beweging van de wind te zien. Door meer met onszelf in contact te komen ontstaat er een enorme waardering voor de wereld en voor anderen. Wellicht klinkt het wat suf, maar je gaat je dankbaar voelen voor de schoonheid van de wereld. Het is een heel bijzondere manier van leven. Je hart is vol dankbaarheid, waardering, compassie en zorgzaamheid voor anderen. Allemaal doordat je dat onzekere gevoel in jezelf durft te zien en er gewoon bij durft te blijven.

Pema Chödrön, Smile at fear, *vertaald en ingekort door Francine Aarts. Met vriendelijke toestemming overgenomen uit* Shambhala Sun, *maart 2011 (p. 46-52 en p. 90).*

SPIRITUELE VRI

Op het pad van de Boeddha kunnen diepe, inspirerende vriendschappen ontstaan en weer verdwijnen. In dit themanummer over vriendschap: persoonlijke verhalen van beoefenaars over diepe connecties met anderen. Margriet Versteeg over hoe zij met haar vriend en geliefde Ger bij Thich Nhat Hanh leerde niet bang te zijn voor de dood. Ron Sinnige over de bloei en het verlies van zijn vriendschap met medezenbeoefenaar Jeff Shore. Een groepsgesprek met Bonnie, Kim, Pieter en Gino over hun sangha *tegen de stroom in*.

HIER EN NU GELUKKIG ZIJN

TEKST: MARGREET VERSTEEG, TRUE GARDEN OF COMPASSION

We ontmoetten elkaar september 1992, op een workshop voor mensen die als kind in de jappenkampen hebben gezeten. Er ontstond iets moois tussen ons. Hij woonde in Alkmaar maar na een paar maanden besloot hij naar Zutphen te verhuizen, waar ik woonde. We kozen voor een latrelatie.
Ger was ingenieur, hij was beroepsbrandweercommandant, maar doordat hij ernstige problemen met zijn hart had, kon hij niet meer werken. Hij had zich, toen ik hem leerde kennen, nooit beziggehouden met spiritualiteit. Ik was al een aantal jaren op het boeddhistische pad. Na wat omzwervingen werd ik in 1990 student van Thich Nhat Hanh.
In oktober 1992, toen ik Ger een maand kende, gaf Thich Nhat Hanh een lezing in Amsterdam. Ik nodigde Ger, heel voorzichtig, uit om mee te gaan. Tijdens die lezing stapte Thich Nhat Hanh Gers hart binnen en is daar nooit meer weggegaan. Vanaf dat moment zijn wij samen, hand in hand, het pad van de Boeddha gegaan.

SANGHAVRIENDEN

Sindsdien gingen we naar de jaarlijkse retraites in Plum Village. Hier in ons land groeide de sangha vanaf het begin van de negentiger jaren gestaag. Ger en ik hebben, samen met andere sanghavrienden, veel werk verzet. We hebben het tijdschrift *De Klankschaal* opgericht. We werden lid van de lekenorde *Orde van Interzijn*. Samen met anderen organiseerden we bijeenkomsten. We vertaalden teksten uit het Plum Village chantingboek, maakten werkboekjes, begonnen in Zutphen een eigen lokale sangha.
In 1996, toen we in Plum Village waren voor de zomerretraite, ging het heel slecht met Ger. Hij had veel last van zijn hart. We wilden snel terug naar Nederland. We hadden toen een fijn gesprek met sister Chan Kong, een belangrijke non in Plum. Bij het weggaan gaf zij ons een zinnetje mee: 'There is always a state of non-fear where you can enter.'

STAAT VAN GEEN-ANGST

Terug in Nederland werd Ger direct opgenomen in het St.-Andreasziekenhuis in Nieuwegein, waar hij 12 jaar eerder geopereerd was. Na een week vertelde de cardioloog dat een volgende hartaanval fataal zou zijn. We gingen naar huis en die nacht kreeg Ger een zware hartaanval. Wij waren meteen in die *state of non-fear*. Er was geen angst, Ger stond op de rand van de klif en zou eraf zweven, ik zou achterblijven. Zo was het. We hebben géén 112 gebeld, géén dokter, géén ambulance. Hij wilde in een fijne omgeving sterven. Ik stak kaarsen aan, las mooie teksten van Thay voor. De volgende dagen kwamen dierbaren en vrienden afscheid nemen. Doordat er totaal geen angst en stress was herstelde Ger langzaam. Na twee maanden konden we voor het eerst weer samen naar buiten.

DE LAMP

Nog veertien jaar mochten Ger en ik samen verder. Het waren gelukkige jaren,

ENDSCHAPPEN



er was geen angst voor de dood. Wel was het duidelijk dat we niet lang meer bij elkaar zouden kunnen blijven. We leerden om 'hier en nu gelukkig te zijn'. Samen konden we deze boodschap van de Boeddha op een diepe manier in praktijk brengen. Ger was geen studiehoofd, las vrijwel geen boeddhistische boeken maar was een buitengewoon goede 'beoefenaar'. Hij was door zijn beminnelijkheid, zijn warmte, zijn humor, zijn soliditeit geliefd bij velen.

In januari 2008 werd Ger beëdigd door Thich Nhat Hanh als dharmaleraar. Tijdens een mooie ceremonie in Plum Village kreeg hij 'de lamp' van Thay. Ger hield een indrukwekkende lezing over zijn beoefening met de *state of non-fear*.

ANDERE DIMENSIE

Gers conditie werd steeds slechter. Er waren enkele grote calamiteiten waarbij hij op de rand van de dood balanceerde. Hij kreeg een traplift, een rolstoel, een scootmobiel, mocht niet meer autorijden. De beperkingen werden steeds groter. Maar nooit klaagde hij.

Ik probeerde ons samenzijn zo gelukkig mogelijk te maken. Kleine autotochtjes, een picknick. Iedere dag, als we wakker werden, was er dankbaarheid en vreugde, we waren zo gelukkig met elkaar, met onze dierbare vrienden in Zutphen, in de sangha!

Op 24 augustus 2010 is Ger een andere dimensie binnengegaan. De condities voor hem om te blijven leven waren niet langer beschikbaar. Ik was dicht bij hem in zijn laatste uren. Hij was zonder vrees, hij was klaar om te gaan. Hij is 68 jaar geworden.

Hij had al lang van tevoren een eenvoudige kist uitgezocht, die ik met een mooie tekst had beschilderd. We hadden samen een boekje gemaakt met een 'Boeddhistische ceremonie om afscheid te nemen' uit de traditie van Thich Nhat Hanh. Op de dag van zijn crematie hebben wij met tachtig sanghavrienden een prachtige bijeenkomst gehouden.

Ik mis mijn allerliefste levenskameraad natuurlijk heel erg. Het alleenzijn is niet makkelijk. Maar we hebben van Thich Nhat Hanh ook geleerd dat er eigenlijk 'geen komen en geen gaan' is. Ger is in mijn hart, ik kan hem ieder moment daar weer ontmoeten. Er is grote dankbaarheid in mij dat we samen dit prachtige pad hebben mogen lopen.

Insight Gatha

van Ger Levert, *True Ocean of Peace.*
Lamptransmissie tijdens de Great Ordination Ceremony in Plum Village, 7 januari 2008.

My heart, my dearest friend,
tired and worn-out
My chest too narrow
Recurrent familiar pain…

Mindfulness brings me back to my True Home
I enter the State of Non-fear
Concious breathing is my anchor
My shelter is space
Trust is the ground on which I stand

Happily I dwell in the here and now

SPIRITUELE VRI

ONDERWEG VERLOREN

TEKST: RON SINNIGE

Toen de Muur viel, zat ik in Ryutakuji, een plattelandsklooster een uur onder Tokyo met uitzicht op de berg Fuji. Een jaar later, in 1990, kwam Jeff Shore op de Tiltenberg. *To Japan for Zen?* heette de lezing die hij hield. Ik dacht het wel. Mijn ideaal was om te trainen in één van de vijf grote rinzai-zenkloosters in Kyoto. We wisselden adresgegevens uit en ik schreef. Waar trainen? Jeff was een integere, serieuze en vriendelijke man, woonde met zijn gezin in Kyoto en trainde in Tofukuji. Dat klooster, daar durfde ik blind voor te gaan.
De Japanse zenmeester had een voorliefde voor de VS omdat hij daar een jaar had gestudeerd. Het staatsburgerschap van de VS was een vrijbrief voor een ongelimiteerd verblijf in het klooster. Europa daarentegen bestond niet. Jeff bleek de blaren op zijn tong te hebben gepraat om me toegelaten te krijgen. Dat hoorde ik pas later. In oktober 1992 kwam ik aan, met een zelfgemaakte en ingebonden Nederlandse vertaling van Jeffs essay *The Body in Ch'an/Zen Buddhism* voor hem.

SAMEN HEEN, SAMEN TERUG

De eerste tien dagen had de zenmeester geen tijd. Ik verbleef in een *ryokan*, een herberg, en liep met Jeff naar het klooster om mee te doen met de avondzazen. Samen heen, samen terug. Ik kwam bij hem thuis, bij zijn vrouw en zoon, en was blij zo warm onthaald te worden waar ik mijn eigen gezin zo miste. Een dag voor de novembertraining kon ik de zenmeester ontmoeten. Als ze me hier weg willen hebben, moeten ze me naar buiten slepen, dacht ik. De zenmeester, Fukushima, liet me m'n naam opschrijven en zei: 'You can stay.'

Elke dag keek ik ernaar uit dat Jeff zou komen. Hij was rustig, zachtmoedig. Soms zat hij al in de zendo als ik naar binnen ging, in diepe aandacht, maar direct open als ik nog iets wilde vragen. Zo veel is vreemd in een klooster en zijn aanwezigheid inspireerde me.
Rohatsu kwam, van 1 tot 8 december. Zeven dagen zonder liggen en vrijwel zonder slaap, onmogelijk te doorstaan. De week was uitzichtloos en ik was nog niet op de helft van de drie maanden die ik zou blijven. 'How're you holding up?', vroeg Jeff. 'So far so good', zei ik. 'The skies are like Holland today, aren't they?' zei hij, en dat was genoeg. Op een ander moment zei hij: 'This is what you came for.' En als ik klaagde over de zenuw in m'n linkerbeen die opspeelde, luisterde hij.

DOOR HET VUUR

Toen het voorbij was, zei Jeff: 'You made it', en nodigde me uit voor een diner bij hem thuis. Er ontstond een diepe band, of misschien was die er vanaf het begin – twee handen op één buik. Ik ging voor hem door het vuur, hij voor mij. Hij kwam naar Nederland en ik organiseerde lezingen en weekends in Utrecht. Ik nam hem mee uit eten. En ik ging naar Japan, trainde in het klooster en elke halve vrije middag die we daar kregen, zocht ik Jeff op.
Later ging Jeff ook naar Philadelphia, zijn geboortestad, en leidde daar retraites. Ik ging mee en was er, elk jaar. Kyoto, Utrecht, Philadelphia. E-mail was intussen gemeengoed. We onderhielden zeer intensief contact.
De belangstelling voor Jeffs activiteiten in Nederland groeide. Na een aantal jaren besloten we om de retraites landelijk te organiseren, in Steyl. Ook dat nam ik op me, samen met een aantal anderen. Ik pakte de vertaling op van Jeffs lezingen, voor een boek. We maakten video's voor YouTube, en als de ene retraite voorbij was begonnen we met het plannen van de volgende.



Ron Sinnige en Jeff Shore (rechts)

OVERDRACHT

De gezondheid van de zenmeester ging achteruit en Jeff kreeg in 2005 een provisorische overdracht. Fukushima nodigde de westerlingen uit voor een lunch na *rohatsu* en zei dat we Jeff moesten volgen, mocht hemzelf iets overkomen. En dat hij gerust kon zijn nu hij dat had gezegd. Voorzover dat kon was ik blij. Natuurlijk gunde ik Fukushima alle gezondheid en een lang leven, maar tegelijk, wat geweldig dat ik de training die ik onder hem was begonnen, zou kunnen voortzetten met Jeff! Want zo veel was duidelijk, dit was voor altijd.
In 2006 had Jeff tijd. Hij kreeg een sabbatical van een jaar. We gingen samen op vakantie naar de Ardennen. Ik regelde en trakteerde. We zaten, namen koan door – ik kon nog steeds niet met volle overtuiging antwoorden – en dronken Belgisch bier.

HAARSCHEURTJES

Waar de haarscheurtjes begonnen, weet ik niet. Een paar maanden later stuurde

ENDSCHAPPEN

Jeff een verslag van zijn sabattical naar me op, ter beoordeling. Het was een lange lijst met bezochte plaatsen en namen van mensen. Ik spoorde hem aan meer vanuit z'n hart te schrijven. Ook was ik kritisch over een passage over volle lotus. Mijn scheiding, eind 2007, slokte me op. Twee verhuizingen dicht op elkaar, in een spannende en emotionele tijd. Jeff leek dit maar moeilijk te kunnen begrijpen en drukte op vaart in zijn vertalingen.

Maar de retraites gingen als vanouds. Die van begin 2008 was voor mij bijzonder waardevol. Onder Jeffs begeleiding viel er een last van m'n schouders. Diepe dankbaarheid. Rond dezelfde tijd zal Jeff zijn uiteindelijke overdracht hebben gekregen van de zenmeester, zijn *inka shomei*. Hij liep er niet mee te koop.

De vertaling kwam af, met hulp van een vriend. Van zijn universiteit kreeg Jeff een beurs voor het boek. We besloten daarmee een Engelse versie uit te geven, in eigen beheer. Toen ik net voor de tweede keer was verhuisd werd er een pallet met dozen boeken bezorgd. *Being without self*. Ik verstuurde de boeken over de hele wereld maar bleek in alle verhuisdrukte één set boeken te zijn vergeten.

Dat bleek een halszaak. Ik kreeg de wind van voren. Een kennelijke poging tot nietsontziende compassie, maar dit leek geen educatieve boosheid meer, dit kwam bij mij aan als harde persoonlijke woede.

WEGGESLAGEN

En daar barstte iets. Hier begon mijn diepe twijfel aan de zenweg. Als Jeff net overdracht heeft gekregen van onze Japanse zenmeester, wat is het dan waarin hij nu meester zou zijn? Als 35 jaar intensieve zenbeoefening hiertoe leidt, waar ben ik dan in godshemelsnaam mee bezig? Hier is iets fundamenteel mis. Ik bleef zitten, elke dag, maar de bodem was weggeslagen.



FOTO: FRANK DRIES

Lezing van Jeff Shore

In dezelfde periode bracht psychotherapie me in aanraking met een dimensie die ik in alle 25 jaar zenbeoefening niet had kunnen blootleggen. Terwijl dat hard nodig was. Mijn hele wereld stond totaal op z'n kop. Niks was meer waar. Al mijn zenidealen bleken luchtkastelen.

Het contact met Jeff bleef, maar bleef moeizaam. In e-mails probeerde ik weer verbinding te vinden, maar meestal strandde die, *lost in translation*. Meer misverstanden en onbegrip volgden. Jeff wilde dat ik 'niet *met* hem, maar *onder* hem zou trainen'. De vriendschap die we hadden kon volgens hem niet blijven bestaan, nu was hij leraar.

De eenzijdigheid van zen, die ik door psychotherapie ontdekte, was volgens Jeff mijn eigen fout, te wijten aan eenzijdige gerichtheid in m'n training. Ik ontken niet, maar er zitten meerdere aspecten aan het verhaal. Toen ik hem schreef dat ik een hartoperatie moest ondergaan, zei hij enkel: 'Do take care', en later, toen ik hem kort ontmoette: 'Ik had je toch gezegd dat je je medisch moest laten onderzoeken.' Ik snapte totaal niet meer waar hij vandaan kwam. Hij wees hard op mijn tekortkomingen, maar leek zelf moeilijk kritiek te kunnen verdragen. Ook niet van anderen, ik hoorde vanuit de VS gelijksoortige berichten. Had de overdracht zo'n vernietigende uitwerking op zijn menselijkheid? Of was hij altijd al zo maar werd dat nu pas manifest voor mij? Wat er ook aan de hand was, Jeff was niet langer een baken op mijn weg.

Het is niet meer goed gekomen. Er zijn nog toenaderingspogingen geweest, maar die zijn op niets uitgelopen. Daar heb ik ongelofelijk mee geworsteld, drie jaar lang, en ik heb er veel verdriet van gehad. Ik kon het niet begrijpen.

DE TUNNEL UIT

Ik zie nu een totaal andere Jeff dan de man die ik twintig jaar geleden ontmoette op de Tiltenberg, een bescheiden man met een toewijding aan de training, die ik op een natuurlijke manier volledig vertrouwde. Hij komt nu op mij over als iemand die dogmatisch en star kan zijn en met zichzelf lijkt te worstelen. Met nog steeds een ongelofelijke toewijding aan de training, zeker.

Ik ben een heel speciale, bijzondere vriend onderweg verloren. Met veel vertwijfeling, verbijstering en pijn. Tegelijk ben ik allerlei ideeën over zen en mijn levensdoel kwijtgeraakt. Dat heeft uiteindelijk ook veel goeds gebracht. Na de totale crisis zonder enig houvast, komen nieuwe mogelijkheden en perspectieven als vanzelf en inspireren opnieuw mateloos. Ik kruip aan de andere kant van de tunnel naar buiten en ben weer als een beginner op zoek. En laat ik snel zijn te zeggen dat dit mijn persoonlijke perspectief is. Jeff inspireert nog steeds velen. Laat dat zo blijven.

***Ron Sinnige** beoefent zen sinds 1983 en traint met Ton Lathouwers. Hij heeft drie kinderen. Hij houdt een weblog bij over zen en aanverwante zaken op www.ronsinnige.nl.*

SPIRITUELE VRI

VRIENDEN VAN DE DHARMA

TEKST: ANDRÉ KALDEN

Kim (32), Pieter (35), Gino (25) en Bonnie (33) bezoeken bijna elke maandag hun sangha *tegen de stroom in*, in Rotterdam. Een gesprek over vriendschap.



KIM



PIETER

JULLIE ZITTEN BIJ DE NIEUWE SANGHA *TEGEN DE STROOM IN*. HOE KOMEN JULLIE DAAR TERECHT?

Kim: 'Aanvankelijk bezocht ik de sangha in Utrecht bij Ron Sinnige. Na een tijdje zonder sangha en kort bij de sangha van Thich Nhat Hanh in Utrecht te zijn geweest, ben ik via een documentaire van de *Boeddhistische Omroep* uitgekomen bij Noah Levine. Toen ik die zag, dacht ik: eindelijk heb ik mijn leraar gevonden. Een leraar en een sangha zijn voor mij belangrijk, heb ik gemerkt. Beoefening alleen met behulp filmpjes op internet en podcasts is toch beperkt en motiveert je minder goed. Een belangrijk deel van boeddhistische beoefening is juist dat samen optrekken, en daarbinnen je beoefening doen. En juist ook de leraar kan je daarin een extra impuls geven, door te sturen en vragen te beantwoorden, te helpen met je twijfels en met je illusies.'

VERWANTSCHAP

Gino knikt: 'Ja, dat herken ik. Ik heb zo rond mijn twintigste eerst twee jaar voor mezelf het wiel uitgevonden. Haha, ja, een toepasselijke woordspeling. Maar op een gegeven moment ben ik toch op zoek gegaan naar meer handvatten, meer sturing. Ik wilde niet naar een meer algemeen boeddhistische groep. Ik had de indruk dat daar vooral oudere mensen in zitten. Boeddhisme is voor mij iets dat je in je eigen leven inbrengt. Je zoekt verwantschap met mensen van rond je eigen leeftijd. Die maken immers de dingen mee die je zelf meemaakt. Toen heb ik eerst de jongerengroep van Rigpa bezocht, die vanuit de Tibetaanse traditie werkt. Maar die benadering, met al die rituelen, paste toch minder goed bij mij. Toen ben ik via internet bij *tegen de stroom in* terechtgekomen. Deze groep sluit erg aan bij de manier waarop ik boeddhisme beleef; als westerling, hier en nu.'

ONTDEKKING

Bonnie: 'We kwamen elkaar in een boekhandel in Amsterdam tegen. En zo ben ik erbij gekomen. Zelf kom ik uit de hoek van transcendente meditatie. Meditatie is voor mijzelf heel belangrijk om te doen. Ik heb me altijd wel met spiritualiteit beziggehouden. Ben, zeg maar, een *Happinez*-lezer – oh, nu noem ik natuurlijk het verkeerde blad (lacht). Maar niemand in mijn omgeving mediteert. En om dan toch gemotiveerd te blijven, helpt een groep die meditatie wel belangrijk vindt. Ik ben hier sinds een halfjaar en met deze mensen ervaar ik een aansluiting die ik bij mijn vrienden en vriendinnen niet heb. Fijn is ook dat iedereen heel *down to earth* is. Of het boeddhisme bij me past weet ik nog niet. Ik zit nog in de ontdekkingsfase. Ik ervaar al wel dat het een mooie context biedt. En het idee spreekt me aan dat je leven niet fijner wordt door je hoop te vestigen op een god, maar dat je daar zelf verantwoordelijk voor bent.'

SIMPEL

Pieter: 'Voor mij staat de boeddhistische filosofie heel centraal. Ik las in mijn puberteit over Aziatische filosofie en al dringt het nog niet zo tot je door op die leeftijd, ik had wel het gevoel dat ik daar meer mee wilde. Maar het is pas sinds een paar jaar dat ik mij er serieuzer in ben gaan verdiepen. Dat was in de periode dat mijn moeder overleed en mijn eerste kind werd geboren. *Het boek van leven en sterven* van Sogyal rinpoche heeft me in die tijd

ENDSCHAPPEN



Gino



Bonnie

erg geholpen. Ik ben toen op zoek gegaan langs diverse boeddhistische stromingen. Mindfulness sprak me aan en zo kwam ik in Utrecht bij Thich Nhat Hanh terecht. Daar waren wat oudere mensen. Het was ook allemaal wat zoeter dan ik nodig had.' Kim: 'Zweverig. En zingen'. Pieter: 'Ja, zingen' (iedereen lacht). Kim: 'Ja, goed hoor, maar het moet wel bij je passen.' Pieter: 'Maar toen kwam tijdens een retraite Noah Levine op mijn pad. En zijn benadering bleek heel erg op mij aan te sluiten. Hij is nuchter, integer, heeft humor.' Gino: 'En praktisch. Dat is ook belangrijk.' Bonnie: 'Er wordt ook niemand op een voetstuk gezet.' Kim: 'Hij brengt het als lachwekkend simpel: gewoon mediteren. Probeer niet vast te houden aan dingen waar je veel van houdt en weerstand te hebben tegen dingen waar je niet van houdt. Gewoon zitten, en zo is het. Soms goed. Soms niet.'

Gino: 'Mediteren én discussiëren. Elke maandag komen we met een wisselend groepje van zo'n vijftien tot twintig mensen bij elkaar. Het is een vrije inloop. Frank Uyttebroeck is daarbij de facilitator, opgeleid door Noah. Dan gaan we eerst drie kwartier mediteren. De resterende tijd is er een, ja, kringgesprek klinkt wat raar, maar zoiets eigenlijk. Een open ronde over een onderwerp binnen de dharma dat Frank aandraagt. Dan praten we over zaken als het achtvoudige pad in ons dagelijks leven.'

Wat is jullie relatie tot elkaar in de sangha?

Pieter: 'Ik denk dat we enthousiasme delen. En dingen die je niet met je andere vrienden kan delen.' Gino: 'Ja, toch een gemeenschappelijke keuze. Dat heb ik met mijn normale vriendengroep zo niet.' Kim: 'We houden elkaar ook scherp.' Gino: 'Die dialoog levert een hele goede uitwisseling op. Het boeddhisme is volgens mij ook allesbehalve eenrichtingsverkeer.' Bonnie: 'Je helpt elkaar bewust worden hoe je met mensen omgaat, wat je in je vrije tijd doet. Je helpt elkaar je af te vragen: is wat ik doe inderdaad het goede? Niet vanuit een oordeel, maar door erover na te denken.' Kim: 'De soetra's kun je op allerlei manieren toepassen. Erover spreken helpt daarbij.' Gino vult aan: 'En juist het boeddhisme geeft, vind ik, openheid om die uitwisseling te hebben. We hebben geen voorganger, geen hogere macht waaraan we onderworpen zijn, geen boek dat de waarheid bevat. Het is een pad waarin je door samen optrekken op een bepaalde manier, ja, het leven ziet.'

Wat is de betekenis daarvan?

Kim: 'Voor mij heeft boeddhisme alles in mijn leven 180 graden gedraaid, waardoor ik niet meer die vreemde eend in de bijt ben. De sangha speelt daar een enorme rol in. Ik voel me er begrepen. Het boeddhisme, en dan vooral hoe Noah het uitlegt, maakt dat ik inzie dat ik niet raar ben, maar dat er dingen in de wereld zijn die raar zijn. Persoonlijk gewin; materialisme; werken, werken, werken, tv kijken, bier drinken, slapen. Gehechtheid, grijpen naar plezierige dingen, andere zaken afstoten. Daarin geeft het boeddhisme mij inzicht en daardoor kan ik dingen in perspectief plaatsen. En in de sangha zitten mensen die dat ook zo ervaren en net even anders kijken naar hoe de wereld draait. Met die aansluiting word ik helderder, krijg ik inzicht. En dan is het niet alleen de weg van mindfulness, maar juist ook de weg van de Boeddha: tegen de stroom in.' Pieter: 'Het is ook een houvast, geeft richtlijnen.' Bonnie: 'Het moet voor mijzelf alleen niet te streng worden. Een korreltje zout is wel belangrijk.' Pieter: 'Of zoals Gil Fronsdal het zegt: "I don't take buddhism too seriously, but it's what I'm most serious about."' Gino: 'We delen wereldvisie, maar ook een levensstijl. We delen een kompas.' Kim: 'Die is het allerbelangrijkste in mijn leven.'

DE TAAL

GEWELDLOZE

VAN

COMMUNICATIE

COMPASSIE

FOTO: VORMBREKER

Empathie is de sleutel tot verbinding met elkaar. Communiceren op een 'geweldloze' wijze helpt empathie, voor jezelf en anderen, onder de knie te krijgen.

TEKST: CHRISTIAAN ZANDT

Soms ben ik niet stuk te krijgen. Ondanks tegenslagen, vermoeidheid of kritiek kan ik duidelijk zijn over wat ik belangrijk vind, zonder de menselijkheid van de ander uit het oog te verliezen. Op die momenten ben ik Gandhi, Mandela en de Dalai Lama in het klein. Dan lukt het om de ander werkelijk te horen door zijn kritiek heen en mijn aandacht gericht te houden op wat werkt voor ons beiden. Op andere momenten heb ik dat niet in huis. Dan raak ik verdwaald in oordelen over mezelf of de ander. Dan ga ik uit van mijn gelijk, en raak ik de mens in mezelf of de ander kwijt. Meestal is dat het begin van verwijdering of zelfs conflict en strijd. Ik ben op dat moment mijn eigen versie van Pol Pot of Adolf Eichmann.
Hoe kan dat? Welke omstandigheden, bewustzijn en taal dragen bij aan mededogen en verbinding tussen mensen, en welke ondermijnen dat? Deze vragen hielden de Amerikaanse klinisch psycholoog Marshall B. Rosenberg (1934) jarenlang bezig. Zijn onderzoek, antwoorden en ervaringen groeiden uit tot wat later *Compassionate Communication* en uiteindelijk *Nonviolent Communication* of Geweldloze Communicatie is gaan heten. Ik licht enkele aspecten van dit proces toe en deel enkele praktische tips.

'KRIJG EMPHATIE ONDER DE KNIE, GEEF MEE MET NEE EN WEES SPECIFIEK IN JE DANKBAARHEID'

EEN TAAL VAN AANDACHT, VERBINDING EN MEDEDOGEN

Rosenberg spreekt vaak over Geweldloze Communicatie als een taal. Niet voor niets heette zijn eerste boek *Geweldloze Communicatie – een taal van het leven*, en een van de recentere *Taal van de vrede*. Geweldloze Communicatie is een taal die kan helpen op een liefdevolle, levensverrijkende manier met onszelf en anderen te communiceren. Geweldloze Communicatie veronderstelt dat:

- alles wat we denken, zeggen of doen, bedoeld is om behoeften te vervullen;
- 'behoeften' universeel zijn, zoals levensonderhoud, veiligheid, ontspanning, rust, zorg, autonomie, erkenning, respect, liefde, creativiteit, zingeving en rouwen;
- mensen niets liever doen dan bij te dragen aan het welzijn van anderen, mits we dat uit vrije wil doen.

'GEWELDLOZE COMMUNICATIE IS EEN TAAL ÉN EEN LEERWEG'

Met behulp van Geweldloze Communicatie kunnen we eerlijkheid, oprechtheid en empathie versterken. Deze dragen bij aan een verbinding tussen mensen, op basis waarvan het mogelijk is om met blijdschap en mededogen zorg te dragen voor elkaars welzijn. Dit is de intentie van Geweldloze Communicatie. En het is een hele mond vol. Praktisch betekent het dat Geweldloze Communicatie me helpt om helder te krijgen wat mij bezighoudt, om dat eerlijk te kunnen uiten en om een ander empathisch te kunnen horen. Met een knipoog naar de boeddhistische traditie zou je kunnen stellen dat Geweldloze Communicatie een viervoudig pad aanreikt. Dat pad bestaat uit vier facetten of vaardigheden:

1 - WAARNEMING

Met een waarneming omschrijven we (voor onszelf of voor een ander) de situatie waarop we reageren. Het is een duidelijke beschrijving van wat feitelijk gebeurt, een *trigger*. Een oordeel geeft aan hoe ik over een situatie *denk*. Als een ander een verschillend oordeel heeft, kan het voor hem of haar lastig zijn mijn boodschap te horen. Helderheid en verbinding kunnen groeien als we in staat zijn om onderscheid te maken tussen het waarnemen van en het oordelen over gebeurtenissen die ons welzijn beïnvloeden.

2 – GEVOEL

Gevoelens en emoties zijn signalen die duiden op wat er in ons omgaat. Gevoelens vormen ons natuurlijke feedbackmechanisme, dat ons vertelt of wat we doen bijdraagt aan onze behoeftes of niet. Het herkennen en erkennen van gevoelens heeft een direct en positief effect op ons welzijn. In ons taalgebruik spreken we soms van 'gevoel' op momenten dat we het eigenlijk over een gedachte hebben: 'Ik heb het gevoel dat jij onze vriendschap niet belangrijk vindt…' verwoordt een gedachte. Het onderliggende gevoel zou bijvoorbeeld irritatie, verdriet of nieuwsgierigheid kunnen zijn. Om te weten wat er hier en nu in je leeft en om je op het spoor te zetten van wat je het liefste zou willen, is het belangrijk om gevoelens en gedachten van elkaar te kunnen onderscheiden.

3 – BEHOEFTEN

In Geweldloze Communicatie duidt het woord 'behoefte' op een neutrale, universele kwaliteit van het leven, die ieder mens (her)kent. Als we elkaars behoeften werkelijk kunnen horen, kunnen we contact maken met elkaars menselijkheid. Vaak verwarren we behoeften met strategieën om die te vervullen. Twee vrienden kunnen bijvoorbeeld beiden behoefte hebben aan ontspanning, maar daar hun eigen vorm (of strategie) voor kiezen, zoals in stilte een boek lezen of luidkeels André Hazes meezingen. Onderscheid kunnen maken tussen behoeftes en strategieën om die behoeftes te vervullen kan bijdragen aan verbinding. Waar behoeften ons helpen de ander te begrijpen, draaien conflicten meestal over de manier waarop we behoeften invullen.

4 – VERZOEK

Er zijn ontelbare manieren om behoeften in te vullen. In Geweldloze Communicatie is het altijd de intentie om strategieën te vinden die voldoen aan alle behoeften die in het spel zijn. Een verzoek begint daarom met die intentie, en vervolgt met duidelijkheid over wat we hier en nu concreet zouden willen. Zonder die intentie wordt een verzoek, hoe aardig of beleefd het ook wordt verwoord, een eis. En waar een eis gehoord wordt, is het snel gedaan met het plezier van bijdragen uit vrije wil en mededogen. Een conflict is nooit ver weg wanneer we niet in staat zijn om verschillende wegen te zien die naar Rome leiden. Daarom is het belangrijk onderscheid te kunnen maken tussen concrete, specifieke verzoeken en eisen.

ZELFEMPATHIE

Ik kom mijzelf wel eens tegen in mijn ontmoetingen met anderen, of dat nu een korte ontmoeting, een samenwerking of een vriendschap is. Het lijkt dan of mijn innerlijke dialoog naar buiten komt. Ik houd mijzelf bijvoorbeeld wel eens voor dat ik wat duidelijker mijn verhaal zou kunnen doen. Daarbij voel ik me tegelijkertijd machteloos en geïrriteerd, omdat ik het belangrijk vind mezelf

te kunnen zijn, zelfs als dat voor anderen niet duidelijk is. Als iemand mij in een gesprek 'wat zweverig' noemt, dan is de kans groot dat ik ter plekke geïrriteerd raak. Vriendschap sluiten met mezelf betekent voor mij dan ook een innerlijke bron van rust aanboren. Mezelf aanhoren, in plaats van me op mijn kop te geven of de mond te snoeren. Niet dat de worsteling met mijzelf zal stoppen, maar dat ik het debat met mildheid en mededogen kan beluisteren zodat ik kan begrijpen wat zo belangrijk voor me is – dat zou al heel wat zijn. Want hoeveel verder kan vriendschap of samenwerking met anderen reiken als we zelf onze beste vriend zijn?

Een tip is dus: luister naar je oordelen over jezelf. Neem waar hoe je je voelt bij een oordeel, onderzoek welke behoeften in het spel zijn en stel vast wat hier en nu zou kunnen helpen bij het invullen van die behoefte. Vooral als je iets gedaan hebt wat je als 'fout' bestempelt, kan het helend en leerzaam zijn te zien welke behoeften je probeerde in te vullen, welke behoeften je daadwerkelijk hebt ingevuld, en welke behoeften onvervuld bleven.

Een andere tip om liefdevoller te communiceren met jezelf is om je plannen en voornemens als verzoek te formuleren en oprecht te luisteren naar je eigen reactie. Hoe vaak doen we onszelf geweld aan door iets te doen omdat het 'moet', 'het beste is voor iedereen', of 'zo hoort'?

VRIENDSCHAPPEN

Vriendschap gaat voor mij in de eerste plaats om een kwaliteit van relatie. Er zijn momenten dat ik met de caissière in de supermarkt meer verbinding en begrip ervaar, dan met mensen die ik al twintig jaar ken. In alle relaties schuilen kansen op verwijdering en verbinding, op pijn en plezier, op schaamte en blijdschap. Empathie zie ik als een sleutel tot verbinding op ieder moment. Empathie is voor mij het vermogen mijn aandacht te richten op wat hier en nu leeft bij de ander. En vooral bij mensen die ik al langer ken, is dat wel eens lastig. Omdat ik dan sneller geneigd ben te reageren op basis van gewoontes en van ideeën over hoe de ander is. Een tip om vriendschappen leven in te blazen, zou dan ook kunnen luiden: krijg empathie onder de knie. Doe dat eerst voor jezelf, in stilte. Als iemand iets deelt wat duidelijk beladen is voor hem of haar, vraag je dan bij jezelf af: hoe voelt de ander zich, en welke behoefte zou hij of zij kunnen hebben? Niet om zelf buiten schot te blijven, of onaangedaan. Maar om iemand het geschenk van je onverdeelde aanwezigheid en aandacht te geven.

Ik heb ook vriendschappen waarin niet de empathie, maar het eerlijk uiten van mezelf de grote uitdaging is. Dan wordt 'nee' zeggen (of ontvangen) soms een vaardigheid op zich. Geweldloze Communicatie helpt me in te zien dat achter iedere 'nee' een 'ja' schuilt op een andere (vaak nog niet bekende) behoefte. Door ook die behoefte te erkennen, ontstaat ruimte en creativiteit om te verkennen wat voor iedereen werkt. 'Nee' is dan niet het einde, maar een nieuwe wending aan verbinding.

Geef mee met nee. Als je je niet kunt vinden in een vraag of verzoek, of 'nee' als antwoord op jouw verzoek krijgt, verken dan welke behoefte blijkbaar onvervuld is: 'Ik merk dat ik geen "ja" kan zeggen, omdat ik meer ... zou willen. Hoe is het voor jou als we...?'

Een laatste tip die vriendschappen kan verlevendigen, heeft te maken met vieren. Vaak nemen we aan dat de ander wel ongeveer weet hoe wij ons voelen. Het kan gebeuren dat we bijvoorbeeld niet de tijd nemen of de moeite doen om onze dankbaarheid uit te spreken. Dat is jammer: als we merken of horen hoe onze woorden of daden het leven van een ander verrijkt hebben, kan dat een grote bron van energie en blijdschap zijn. Wees eens specifiek in je dankbaarheid. Benoem specifiek wat de ander zei of deed, hoe je je daar nu bij voelt en welke behoefte vervuld is. Bijvoorbeeld: 'Je ging akkoord met het verschuiven van een afspraak die we maanden geleden al gepland hadden. Ik ben ontroerd en dankbaar voor het gemak en de support die ik ervaar.'

'ER IS ALTIJD DE INTENTIE OM TE VOLDOEN AAN ALLE BEHOEFTEN DIE IN HET SPEL ZIJN'

WEDERZIJDSE AFHANKELIJKHEID

Een vertrouwen in wederzijdse afhankelijkheid, de keuze om het geluk en welzijn van onszelf en anderen in samenhang te zien, verantwoordelijkheid te nemen voor de wereld die we onszelf en anderen wensen – Geweldloze Communicatie is nauwelijks nieuw te noemen. Het ademt inzichten uit oosterse en westerse wetenschap, psychologie en spirituele tradities. Rosenberg zelf grapte eens: 'The goal is not to become perfect. The goal is to become progressively less stupid...' Geweldloze Communicatie is voor mij een taal én een leerweg, of een lamp die kan bijlichten waar communicatie troebel is. Haar originaliteit en kracht schuilen wat mij betreft in de praktische toepasbaarheid voor mij als vader, als zoon, als echtgenoot, als trainer, als mediator, als boeddhist – kortom: als mens. 

__Christiaan Zandt__ is mediator en trainer. Geweldloze Communicatie, boeddhisme en aikido rijgen zich als rode draden door zijn werk.

www.bisho.nl
www.geweldlozecommunicatie.org
www.cnvc.org

HET BELANG VAN

In deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen

GOED GEZELSCHAP

Ga niet om met slechte vrienden,
met de laagsten onder de mensen;
zoek omgang met goede vrienden,
met de hoogsten onder de mensen.
Dhammapada 78

Stel we besluiten ons leven te veranderen omdat we een gelukkiger mens willen worden; kunnen we daar dan werkelijk in slagen en hoe pakken we dat aan? De wellicht belangrijkste raad die de Boeddha zijn monniken hierin gaf, was om het belang in te zien van goed gezelschap. De weg naar bevrijding begint met het hebben van een goede vriend.

Welbeschouwd hebben we maar heel weinig in de melk te brokkelen als het om onszelf en ons leven gaat. We realiseren het ons misschien niet altijd, maar we gehoorzamen en reageren de hele dag door en zijn daarbij zelf nauwelijks aan zet. Gehoorzamen en reageren zit ons letterlijk en figuurlijk in het bloed. Als we honger hebben, bijvoorbeeld, dan gehoorzamen we aan ons lichaam en gaat onze aandacht uit naar eten. Zelfs als we tegen onszelf zeggen: 'Ach, het is maar lekkere trek, ik neem nog even niets, anders kom ik zo aan', ook dan gehoorzamen we. In dat geval aan de rede die ons ondersteunt in het streven naar ons ideale gewicht. Een ideaal dat we ongetwijfeld ergens hebben opgepikt en dat ook niet vanuit onszelf komt. We gehoorzamen de hele dag aan gedachten, meningen en opvattingen die we in reactie op het contact met onze omgeving ontwikkelen. En het is onmogelijk om aan alle conditioneringen te ontkomen die ons leven op dit moment bepalen. Daar moeten we dus rekening mee houden als we onze doelstelling willen halen om anders te leven, en op die manier gelukkiger te worden.

FOTO: ISTOCK

WETMATIGHEDEN

Autonoom ons eigen handelen bepalen is moeilijk. Ons ondanks reageren we vaak op onze omgeving op een manier die we zelf niet in de hand hebben; we gehoorzamen aan de omstandigheden. Dat verhindert ons zelf te kiezen voor een gelukkig leven. Daarnaast worden we in het sturen van ons leven beperkt omdat aan belangrijke wetmatigheden niet te tornen valt. We kunnen niet zelf bepalen: 'Ik ben hier nu niet.' We kunnen ook niet bepalen: 'Ik ben nu niet ik, maar jij bent nu even ik' of, 'Ik ben 45 jaar geleden geboren, maar pas 26 jaar oud.' Of 'Ik ben liefdevol opgevoed', terwijl dat niet zo is. We zijn wie we geworden zijn vanuit het verleden dat achter ons ligt. In die zin kunnen we niet anders zijn dan we zijn. Dat heeft ook iets troostends. Het is zoals zenmeester Ikkyū (1394-1481) schreef: 'Maak je geen zorgen, alsjeblieft. Hoe vaak moet ik het nog zeggen. Er is geen enkele mogelijkheid niet te zijn wie je bent en waar je bent.'
Naast de constatering van meester Ikkyu hebben we te maken met het feit dat het niet zelden toevalligheden zijn die het verloop van ons leven bepalen. Wat ons overkomt is nooit helemaal aan ons, hooguit slechts een beetje. Of het nu de toevallige eerste ontmoeting met onze geliefde is, of die auto die door rood reed, de advertentie die we in een krant zien die we gewoonlijk niet lezen en ons een baan oplevert; veel van wat ons leven vormt is in hoge mate aan iets of iemand anders dan onszelf te danken.

TIJDELIJK GELUK

Het meest tragische is misschien nog wel dat we allemaal gelukkig willen zijn en ons comfortabel willen voelen, maar dat

we niet kunnen zeggen: 'Ik ben nu gelukkig' of 'Ik voel me nu comfortabel', en het vervolgens ook zijn. We kunnen dus niet zomaar een gelukkiger leven gaan leiden. Om dat te doen moeten we op zoek gaan naar dat wat ons gelukkig maakt, ons daarmee verbinden in de hoop dat geluk zal volgen en beklijven. Dat vereist helder inzicht in wat het is dat ons gelukkig maakt. Hoe dan ook, in alle gevallen komen we er steeds opnieuw achter dat ook nieuw geluk slechts tijdelijk is. Sterker nog, eigenlijk weten we helemaal niet hoe we onszelf wat langer gelukkig kunnen maken. En als het dan lukt, dan is het slechts voor korte tijd. Dus hoe zorgen we nu voor verandering om gedurende langere tijd een gelukkig mens te zijn? We weten het niet. Als het hierom gaat zijn we in feite hulpeloos.

Het was vanuit compassie met de levende wezens dat de Boeddha onderricht begon te geven over het beëindigen van het lijden dat veroorzaakt wordt door onze hopeloze zoektocht naar werkelijk vervullend geluk. Hij trachtte een eind te maken aan onze onwetendheid hierover. Hij leerde zijn toehoorders de wetmatigheden waaraan ons leven en dat van andere levende wezens onderworpen zijn en waardoor het aardse lijden, *dukkha*, veroorzaakt wordt. Vervolgens legde hij uit hoe jezelf daarvan te bevrijden. Daarbij waakte hij er wel voor om over een 'unieke' waarheid van bevrijding te spreken en gaf zijn toehoorders, naast algemene aanwijzingen, op verzoek zoveel mogelijk advies op maat.

VRIENDSCHAP

Juist omdat we in contact met onze omgeving reageren en daardoor geconditioneerd worden, is misschien wel de belangrijkste raad die de Boeddha aan zijn monniken gaf, zoals de *Khuddaka Nikāya* ons leert, om als eerste stap naar bevrijding van lijden het belang in te zien van goed gezelschap in de vorm van een goede vriend. De Boeddha legt uit: 'Dit is te verwachten voor een monnik die een goede vriend heeft, die een goede metgezel heeft, die een goede vertrouweling heeft: dat hij deugdzaam zal zijn, dat hij beheerst zal leven door de beheersing die voortkomt uit introspectie (...) dat hij voortdurend vol energie bezig zal zijn met het opgeven van onheilzame geestestoestanden, met het verkrijgen van heilzame geestestoestanden (...) dat hij inzicht zal hebben, begiftigd zal zijn met een inzicht in ontstaan en vergaan, dat edel is, doordringend en leidt tot de volledige vernietiging van leed.'

Het bepalen wie een goede vriend is, vergt wel het een en ander, zo stelt de Boeddha in dezelfde *Nikāya*: 'Alleen door met iemand samen te wonen kan men zijn deugdzaamheid leren kennen. Alleen door met iemand om te gaan kan men zijn zuiverheid leren kennen. Alleen in tegenspoed kan men iemands standvastigheid leren kennen. Alleen door discussie kan men iemands inzicht leren kennen. En dat pas na lange tijd, niet na korte tijd, alleen als men oplet, niet als men niet oplet, alleen als men inzicht heeft, niet als men een slecht inzicht heeft.'

'ER IS GEEN ENKELE MOGELIJKHEID NIET TE ZIJN WIE JE BENT'

Ten aanzien van het volgen van het pad naar gelukzaligheid dat de Boeddha onderwees, zei Ananda, de leerling die het dichtst bij de Boeddha stond, eens tegen de Boeddha: 'Heer, ik denk dat de helft van het heilige leven spirituele vriendschap is.' En de Boeddha corrigeerde hem en zei: 'Nee, Ananda, dat is het *hele* spirituele leven, dat wil zeggen: goede vriendschap, goed gezelschap, goede kameraadschap.'

GOED GEZELSCHAP

We hebben als mens maar weinig te kiezen. Wetmatigheden waaraan we niet ontkomen, conditioneringen en toevallige ontmoetingen bepalen een groot deel van ons leven. Eigenlijk zijn we vrij hulpeloos. Maar, zegt de Boeddha, je kunt wel zorgvuldig kijken onder welke invloed je je stelt en in welk gezelschap je je leven doorbrengt om vervolgens beoordelen of die bevorderlijk zijn voor je streven naar een gelukkig leven. Vanzelfsprekend is het daarbij van belang ook naar onszelf te kijken. Wat voor gezelschap vormen wijzelf voor een ander? Welke invloed oefenen wijzelf uit op onze omgeving? De Boeddha suggereert in het *Anumāna-soetra* als manier van reflecteren over onze eigen houding en gedrag, te kijken naar een persoon die ons tegenstaat en de volgende gevolgtrekkingen te maken: 'Deze persoon die slechte verlangens koestert, die onder invloed van slechte verlangens verkeert, die persoon is mij onaangenaam, staat mij tegen. Als ik slechte verlangens zou koesteren, onder invloed van slechte verlangens zou verkeren, zou ook ik anderen onaangenaam zijn en tegenstaan.' En hij adviseerde, als we dit beseffen, dat we vervolgens deze eenvoudige gedachteoefening doen: 'Ik zal geen slechte verlangens koesteren, ik zal niet onder invloed raken van slechte verlangens.' Slecht betekent hier: niet strevend naar het

goede. Vanwege alle conditioneringen kunnen we dat streven naar het goede slechts in beperkte mate ten uitvoer brengen. Maar de keuze voor het goede door ons onder de juiste invloeden te stellen, die kunnen we wel maken, aldus de Boeddha. Toevlucht zoeken in goed gezelschap stuurt ons in ons handelen als vanzelf de juiste kant op. Feitelijk is dit het hele spirituele leven dat naar duurzaam geluk leidt, aldus de Boeddha. We kunnen het pad naar een gelukkiger leven dus wel degelijk bewandelen; niet alleen, maar dankzij de aanwezigheid van anderen om ons heen.

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische nyingma-traditie.

Bronnen

Citaat Ikkyu: Ikkyu (2000). Crow with No Mouth. Port Townsend: Copper Canyon Press, p. 33

Het hebben van een goede vriend is eerste voorwaarde: Breet, J. d., & Janssen, R. (2007). Khuddaka-Nikaya, De verzameling van korte teksten, deel 2. Rotterdam: Asoka, p. 97

Bepalen wie een goede vriend is: Breet, J. d., & Janssen, R. (2007). Khuddaka-Nikaya, De verzameling van korte teksten, deel 2. Rotterdam: Asoka, p. 130

Reflecteren op eigen invloed: Breet, J. d., & Janssen, R. (2004). Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, deel 1. Rotterdam: Asoka, p. 210

Vriendschap is het hele spirituele leven: Bodhi, B. (2000). The Connected Discourses of the Buddha, A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications, p. 180

Citaat Dhammapada: Breet, J. d., & Janssen, R. (2002). Khuddaka-Nikaya, De verzameling van korte teksten, deel 1. Rotterdam: Asoka, p. 286.

AMITABHA BOEDDHA

TEKST EN BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER



Acryl op linnen

Amitabha kan vertaald worden als 'eeuwig licht' en wordt dan ook gezien als de Boeddha van eeuwig licht en leven. Amitabha is het meest populair in China en ook in Japan, en speelt een grote rol in het Zuiver Land-boeddhisme. Door zijn naam aan te roepen als een mantra, wordt wedergeboorte in dit 'zuivere' land gegarandeerd, om daar een boeddha of bodhisattva te worden. In het Tibetaanse boeddhisme worden panchen lama's en shamarpa's beschouwd als emanaties van Amitabha. Hier is Amitabha afgebeeld tijdens zijn verlichting, gezeten vlak bij de bodhiboom met de ochtendster, Venus, aan de hemel. Dieren zijn getuigen. Wat was dan zijn verlichting? Hij zei: 'Wonderlijk, alle levende wezens hebben boeddhanatuur en stralen wijsheid en deugd uit. Maar omdat hun geest verwaand is geworden door egocentristische ideeën kunnen ze dit niet zien.'

Willem Schuitemaker is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.

 **www.willemschildert.nl**



Concentratie

TEKST: DINGEMAN BOOT

De vierde van de vijf spirituele krachten is concentratie (Pali: *samadhi*). Het is het vermogen de aandacht eenpuntig (als een laserstraal) blijvend te richten op een object. Hoewel bij de een meer dan bij de ander, speelt concentratie in iedere meditatievorm een belangrijke rol.

SAMATHAMEDITATIE

Samathameditatie is in feite een concentratiemeditatie. Samatha betekent kalmte en deze meditatie leidt door het ontwikkelen van concentratie tot kalmte en rust in de geest. De aandacht wordt hierbij uitsluitend op één object gericht; dit kan bijv. de ademhaling zijn of een deel van het lichaam waar de ademhaling goed voelbaar is, een mantra, een frase (zoals bij de mettameditatie) of een kaarsvlam. Samathameditatie is een veel beoefende meditatievorm omdat de techniek relatief eenvoudig is en de effecten (kalmte, rust) aangenaam zijn. Maar deze meditatievorm heeft ook zijn beperkingen. Het geeft – afhankelijk hoe het wordt beoefend – behalve kalmte en rust, slechts tot op een bepaald niveau inzichten.

VIPASSANAMEDITATIE

Om tot diepere inzichten en tot totale bevrijding te komen is het beoefenen van bijvoorbeeld vipassanameditatie noodzakelijk. Hoewel in het theravadaboeddhisme veelal direct met vipassanameditatie wordt begonnen, wordt daar evenals bij andere tradities eerst ook wel gebruikgemaakt van samathameditatie om de geest te trainen en deze wat tot rust te brengen. Daarna wordt dan overgeschakeld op vipassanameditatie, waar de ontwikkelde concentratie een welkome vaardigheid is.

Bij vipassana staat het ontwikkelen van mindfulness centraal, maar concentratie speelt daarbij een belangrijke ondersteunende rol. De concentratie zorgt ervoor dat je in staat bent om je aandacht blijvend op een object te richten.

Mindfulness en concentratie hebben in de vipassanameditatie ieder een eigen functie die duidelijk van elkaar verschillen. Mindfulness is het aandachtig gewaar zijn van wat er in het hier en nu plaatsvindt en speelt zo een gevoelige registrerende rol. De concentratie speelt een ondersteunende rol door het vermogen de aandacht blijvend op het object te kunnen richten. Als er te weinig mindfulness is en te veel concentratie worden de gedachten, gevoelens, enz. weggedrukt en ga je richting samathameditatie. Als er te weinig concentratie is blijf je te veel in de ban van wat zich allemaal in je geest afspeelt en vlieg je alle kanten op. Zo moet er daarom steeds een balans zijn tussen mindfulness en concentratie en is het van belang dat deze twee bevrijdende krachten op een evenwichtige manier worden ontwikkeld.

KOMEN TOT INZICHTEN

Vipassanameditatie betekent inzichtsmeditatie en dit inzicht heeft vooral betrekking op de universele karaktereigenschappen van alle verschijnselen die in je bewustzijn verschijnen. Het verkrijgen van dit inzicht zal moeilijker tot onmogelijk zijn naarmate je meer door de drukte

FOTO: VORMBREKER

in je geest wordt beheerst. Wanneer de geest tot meer verstilling komt, schep je gunstige voorwaarden om tot inzicht te komen. Wanneer je mindfulness dus door een goede concentratie wordt ondersteund, zal dat ertoe bijdragen dat je geest steeds rustiger wordt. Dan ben je in staat om onderzoekend door te dringen tot de natuur van deze verschijnselen. Je krijgt zo inzicht in de karaktereigenschappen die voor alle verschijnselen gelden: 1 veranderlijkheid, 2 ze bieden je geen blijvend geluk of blijvende veiligheid en 3 oncontroleerbaarheid, ook wel zelfloosheid genoemd.

***Dingeman Boot** leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.*


www.pannananda.nl

COLUMN EVELINE BRANDT

VRIENDJES

'Weet je mama,' zegt mijn jongste, met zijn zachte gezichtje en trouwhartige ogen, 'Sylvain uit mijn klas wordt nog steeds gepest.'
'O jee, echt?', vraag ik, en ik voel een scherpe scheut van mede-lijden, van mede-pijn. 'Wat gebeurt er dan?'
'Ze noemen hem steeds Sulvain, omdat hij zo sullig doet', zegt mijn zoontje. Hij kijkt er bijna verontschuldigend bij. 'En ze lachen hem uit omdat hij zich in een apart kamertje omkleedt voor de gymles, misschien doet hij dat omdat hij er zo gek uitziet?'
'Neem je het wel eens voor hem op?', vraag ik voorzichtig. 'Ja,' zegt hij zwakjes, 'ik zeg soms: hou nou op, jongens.'
Ik denk aan het jongetje Sylvain, hoe hij laatst het schoolplein opliep, in veel te grote, armoedige kleding. Afdankertjes van een grote broer? Zo kleintjes en kippig loopt hij erbij, met zijn grote bril en magere beentjes. Ik heb de juf al een keer verteld dat hij gepest wordt in de klas. Ze wist ervan, en verzekerde dat ze het 'in de gaten' hield. Het voelt onbevredigend – maar wat meer kan ik doen?
Wat zou de Boeddha doen?

Ik zie mezelf nog het schoolplein oplopen, ik was al dertien maar mijn kleren waren net zo 'fout'. De mooie meiden uit het Gooi met hun lange blonde haren en hun cowboylaarzen kwamen niet meer bij van het lachen. Een paarse coltrui en orthopedische schoenen met steunzolen! Het lachen hield aan, een jaar of vier, en werd grimmiger naarmate het eindexamen naderde. Pas in dat laatste schooljaar veranderde er wat. Ik begreep door alle schade en schande langzamerhand hoe ik me moest kleden, hoe me te gedragen – en deed dat braaf. Ik kreeg wat vriendinnen en deed examen met vlag en wimpel. Het lachen verstomde; het Gooi kon ik de rug toekeren. De pijn nam ik mee.

Wat zou de Boeddha doen?
Wat zou hij vertellen aan een achtjarig kind over mededogen, over verbondenheid? Zou hij vertellen dat we allemaal één zijn; uit hetzelfde hout gesneden zijn? In welke woorden zou hij dat doen? Kan ik die woorden al gebruiken of is het te vroeg? Te ambitieus?
Ik probeer bij mijn zoontje: 'Kun jij niet eens met Sylvain spelen?'
Zijn smalle schoudertjes verstrakken; afhoudend zegt hij: 'Nee mama, dan krijg ik zelf ook geen vriendjes meer...'
Ik trek hem naar me toe en knuffel hem; zo kan ik meteen mijn gezicht verbergen. Hij hoeft het niet te zien: mijn mede-pijn, mijn verdriet om de sullige kindjes die geen vriendjes krijgen – toen niet, en nu niet. Hij is zo goedhartig, en misschien is dat het enige dat – een beetje – in mijn macht ligt: zijn goedheid versterken, aanmoedigen, wie weet zelfs vergroten.

***Eveline Brandt** is freelance journalist en mediteert bij Sangha Leiden.*

1-3 OKTOBER BOEDDHA FILM FESTIVAL A'DAM!

Van entertainment tot contemplatie: Boeddhistisch Film Festival Europa 2011 (BFFE)

TEKST: FRANCINE AARTS

Japan, en de verhouding tussen mens en natuur, staat centraal op de zesde editie van het *Boeddhistisch Film Festival Europa* (Amsterdam: 1 t/m 3 oktober 2011). Babeth VanLoo, directeur van het *BFFE*: 'De media-aandacht voor de situatie in Japan is weggeëbd – onterecht. Daarom bieden we een ruime selectie aan Japanse films, met aan de ene kant historische beschouwingen over Hiroshima en aan de andere kant nieuwe producties die de schoonheid van de Japanse filmcultuur benadrukken. Want het *BFFE* is vooral een boeddhistisch en geen actualiteiten-festival. Het programma heeft een hoog contemplatief gehalte.'



De openingsfilm *Osamu Tezuka's Buddha* vertelt het verhaal van de jonge prins Siddharta in de typisch Japanse 'manga'-tekenstijl. De regisseur Kozo Morishita, die naam maakte met producties als *Dragonball Z* en *The Transformers the movie*, laat in deze geraffineerde animatiefilm zien dat manga niet per definitie gelijk staat aan geweld. VanLoo: 'De film is eerder erotisch dan gewelddadig. Hij is gebaseerd op het leven van de Boeddha, maar werd ook wel gelardeerd met het zo typisch Japanse gevoel voor heroïek.'
Naast Japan schenkt het festival ook aandacht aan Birma. 'Hoe bestaat het dat een zo uitgesproken boeddhistisch land onder de dwingende hand van het militaire regime, zijn eigen volk zoveel leed kan berokkenen? Er wordt een filmische ode gebracht aan Aung San Suu Kyi, de vrouwelijke oppositieleider die meer dan vijftien jaar in huisarrest doorbracht. Een opvallende film op het festival is *The prison where I live*, over de levens van een Birmese en een Duitse komiek.'
Verder komen enkele belangrijke leermeesters aan bod, zoals de boeddhistische 'bad boy' Chögyam Trungpa in *Crazy wisdom* en de wereldberoemde dzogchenmeester Namkhai Norbu rinpoche in *My reincarnation*. Ook de nieuwe Nederlandse productie *The last frontier* waarin christelijke missionarissen in het oorspronkelijk boeddhistische Mongolië op de voet gevolgd worden, zal op het *BFFE* te zien zijn. Zondagavond is er naast de films een speciaal programma van *Bodhitv* waarin films worden vertoond die met name bij jongeren in de smaak zullen vallen.
Babeth VanLoo benadrukt dat er voor elk wat wils is: 'We hebben met opzet een zeer diverse programmering neergezet. Soms is de connectie met het boeddhisme nogal controversieel, zoals in de detective *Mindfulness and murder* waarin een boeddhistisch klooster de dekmantel is voor een moordpartij. En *Abraxas* over een zenmonnik die tevens punkmusicus is. Of het andere uiterste, de film *Black Rain* waarin de woorden Boeddha of boeddhisme niet eens vallen, terwijl je in zijn aandacht voor inhoud, vorm en contemplatie juist voelt dat heel de film als het ware boeddhisme ademt. De kijker kiest maar!'



Babeth VanLoo is filmmaker, programmadirecteur van de *Boeddhistische Omroep (BOS)* en initiatiefnemer en directeur van het *BFFE* in Nederland. Tijdens haar studie in de VS in de jaren 70 kwam ze in aanraking met de Tibetaans boeddhistische leraren Dilgo Khyentse rinpoche en Dudjom rinpoche. Na haar terugkeer in Nederland ontmoette ze in 1982 de dzogchenleraar Namkhai Norbu rinpoche. Sindsdien praktiseert Babeth VanLoo in de Tibetaanse dzogchentraditie.

Het *BFFE* vindt plaats in Amsterdam op 1 oktober in het *Compagnietheater* en op 2 en 3 oktober in *De Balie*.

Alle informatie over het festival op www.bffe.org

BOS TV

CRAZY WISDOM



De controversiële Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa rinpoche (1939-1987) was naast de oprichter van het shambhalaboeddhisme een begenadigd kunstenaar in vele disciplines. Dit portret geeft inzicht in zijn leven, zijn vlucht uit Tibet, zijn verblijf in Engeland in de jaren zestig tot en met het stichten van shambhalacentra en een universiteit in de Verenigde Staten. Zijn vrouw Diana, die op 17-jarige leeftijd met hem trouwde, licht een tipje van de sluier op, en talloze studenten onder wie Allen Ginsberg vertellen hoe Trungpa hun leven veranderde.

BURMA SOLDIER

Gefilmd vanuit het perspectief van een moedige voormalig Birmees soldaat die overliep naar de democratiseringsbeweging. Hij geeft ons zowel met zijn hart als met zijn hoofd inzicht in de politieke en psychologische macht waarmee de gewelddadige junta zijn land terroriseert.

UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

 **www.boeddhistischeomroep.nl**



BOS Radio

THEMA: GEESTELIJKE GEZONDHEID

Oktober staat in het teken van geestelijke gezondheid. Met o.a. interviews met Detlef Petry over zijn boek *Uitbehandeld maar niet opgegeven* en met Jan Taal over zijn School voor Imaginatie. Govert Bach legt uit dat onthechting alleen kan na goede hechting in de jeugd en Ron Sinnige waarschuwt dat boeddhistische beoefening geen panacee is voor psychische problemen. Petra Hunsche beschouwt geestelijke gezondheidszorg vanuit de cliënt. Verder zijn er interviews met Guido Blandel en Michaël Tophoff en onderwerpen als 'wat wordt binnen het boeddhisme als ideale persoonlijkheid beschouwd?' Ook de rol van destructieve emoties komt aan bod, naar aanleiding van het nieuwste boek van Daniel Goleman, gebaseerd op een dialoog met de Dalai Lama.

NIEUW OP BOS RADIO

De tijden op Radio 5 zijn gewijzigd. Elke zaterdag van 15.00 tot 16.30 uur: anderhalf uur lang het nieuwe magazine *Hemelsbreed*. Daarin nu ook de langere interviews en reportages die tot dusver op zondagavond te beluisteren waren in *De Middenweg*.



TWAALF JAAR IN SHAOLIN

De Shaolin kungfugemeenschap is zowel beroemd als mysterieus. Het is welhaast onmogelijk om als niet-Chinees binnen te komen, en nog onwaarschijnlijker om het langer dan een paar maanden vol te houden. In de afgelopen vijfhonderd jaar lukte dat maar één persoon: Christopher S., een Duitse jongen van, destijds, zeventien jaar. In een China dat niet op toeristen was ingesteld, vond hij zijn weg naar het trainingskamp, om daar als Shan Li jarenlang de vreselijkste ontberingen te verduren. Onder de mensen die hij door de jaren heen ontmoette, bevonden zich mensen die indruk op Shan Li maakten doordat zij boven de vechtkunst leken uit te stijgen. Steeds meer begon hij te zien dat het domweg uitvoeren van de bewegingen niet het hele verhaal was. Hij maakte kennis met de dharma. Hij studeerde bij diverse boeddhistische leraren en het gedachtegoed werd een belangrijke factor in zijn leven. Over het levensverhaal van de nog steeds vrij jonge Shan Li, van recalcitrante tiener uit Leipzig tot kungfu-expert en boeddhistisch leraar in China, is in 2005 een documentaire gemaakt, *Sieben Jahre in Shaolin / Seven years in Shaolin*. Onderhand verblijft Shan Li al meer dan twaalf jaar in Shaolin. Op Bodhitv deelt hij zijn verhaal, uitgebreid, in negen lange delen.

 **www.bodhitv.nl, zoekterm: Shan Li**
www.shanli.org



LEZERSAANBIEDING

Lezers van *BoeddhaMagazine* kunnen de dvd *Seven years in Shaolin* met vijf euro korting bestellen bij Asoka.
Stuur een e-mail naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van 'Shaolin aanbieding'.

WAT IS JOUW BOEDDHA?



FOTO: ISTOCK

PRIMEUR

Steeds meer mensen hebben thuis een boeddhabeeld. Maar waar staat zo'n beeld precies voor? En waarom verschillen boeddhabeelden zo van elkaar? Het boek *Wat is jouw Boeddha?* door P.W. Servais dat dit najaar verschijnt, gaat hier uitgebreid op in. Bij iedere dag van de week blijkt zelfs een specifieke boeddhahouding te horen. Neem bijvoorbeeld dinsdag... Een voorpublicatie.

DE DINSDAGHOUDING

De dinsdaghouding is de houding waarbij de Boeddha op zijn rechterzijde ligt. Zijn linkerbeen ligt op zijn rechterbeen. De beide benen zijn even lang in de liggende houding. Zijn linkerarm ligt op zijn bovenlichaam en zijn rechterarm is gevouwen. Met behulp van een driehoekig kussen ondersteunt zijn handpalm zijn hoofd.

DE LEGENDE

Telkens als iemand met de Boeddha wilde praten, voelde de Boeddha het verlangen van die persoon aan, zelfs al wist die persoon zelf niet altijd wat zijn eigen verborgen agenda was. De Boeddha kon zien welke egoverlangens de weg naar de verlichting blokkeerden en kon altijd de ware noden zien van wie om zijn hulp vroeg.
Op een dag wilde Asurintrarahu, een reus die mens noch god was, de Boeddha opzoeken. Hij wilde wel eens iets te weten komen over de *dhamma*, het onderricht, bij die grote figuur over wie hij al zoveel had gehoord. Maar toen hij de Boeddha zag, was hij verrast en ontdaan. Asurintrarahu was niet van plan om respect te betuigen aan een menselijk wezen dat zoveel lager in rang stond dan hij, zelfs al werd gezegd dat de Boeddha een hoger wezen was. Toen Asurintrarahu verscheen, had de Boeddha zich veranderd in een koninklijke leeuw. Hij was zo veel groter geworden dat Asurintrarahu maar net tot aan zijn teennagel reikte. Asurintrarahu kon de omvang van de Boeddha niet bevatten, tenzij door om hem heen te lopen. In plaats van zich te moeten bukken voor de Boeddha, zoals hij had verwacht, moest hij zijn hoofd in zijn nek leggen om zelfs maar een stukje van hem te zien. Asurintrarahu was ontzet. Terwijl hij daar vol ontzag stond, zei de Boeddha hem precies wat hij nodig had. 'Luister, Asurintrarahu, ik weet wat je hier komt zoeken en wat je verwachtte te zien. Wat je ook te horen krijgt, zolang je het niet zelf hebt ervaren, onthoud je je maar beter van iedere conclusie. Je denkt dat je groter bent dan alle goden en andere reuzen. Maar er zijn heel wat wezens veel groter dan jij, zoals er ook vissen van allerlei grootte in de zee leven. Ik zal je naar de Brahmawereld brengen, om je te laten zien hoe groot een baby daar is.'
De Boeddha bracht Asurintrarahu naar allerlei verschillende werelden waar de wezens kleiner waren dan de Boeddha, maar veel groter dan Asurintrarahu. Ze keken Asurintrarahu allemaal aan zoals een olifant een mier zou bekijken en vroegen de Boeddha wat voor wezen dat was. Asurintrarahu was zo bang dat hij zich verstopt hield achter de Boeddha. Asurintrarahu had werkelijk een lesje in bescheidenheid gekregen. Zijn trots was zijn grootste obstakel geweest. Vanaf dat moment nam hij voor de rest van zijn leven zijn toevlucht tot de Boeddha, de dhamma en de sangha.

'NEDERIGHEID VOELT VOOR VEEL MENSEN VANDAAG NIET ZO LEKKER AAN'

DE ESSENTIE VAN DE DINSDAGHOUDING

Nederigheid voelt voor veel mensen vandaag niet zo lekker aan. Ze lijken zich dan onbelangrijk te voelen. Het ego wil zich altijd groot en belangrijk voelen, beter dan de anderen. Maar als we de egoloze toestand werkelijk kunnen binnengaan en het ego oplossen, voelen we net een ongelooflijke lichtheid.
Als we in de aanwezigheid van de Boeddha staan, voelen we ons minder arrogant, net als Asurintrarahu. We worden niet neergehaald, we kunnen ons integendeel ontspannen. We kunnen eindelijk eens ophouden met die lastige gewoonte van ons om ons groter voor te doen dan we zijn. We kunnen gewoon weer onszelf zijn. Heel wat mensen zien op die manier hoe uitputtend het allemaal is en ervaren plots een lichtheid, een gewichtloosheid, een diepe ontspanning.
Ik zei al dat de dinsdaghouding mijn verjaardagshouding is. Als kind plaagden mensen me omdat ik altijd maar op de vloer wilde liggen. Toen ik opgroeide, werd ik actiever en was ik gericht op verwezenlijkingen, zeker nadat ik naar het Westen was verhuisd. Jaren later besefte ik dat mijn hele leven was herleid tot doen-doen-doen en kwam ik in een diepe depressie terecht. Pas toen ik weer op het spoor kwam van het religieuze geloof van mijn vader en van de sacrale houdingen, begon ik een eenvoudige ontspanning weer naar waarde te schatten.
De essentie van de dinsdaghouding leert ons dat we niet mogen vergeten om er gewoonweg te zijn. Neem de tijd om diep in jezelf te verzinken en je eigen zijn te onderzoeken. Wie ben je? Wat is je ware plaats in de wereld? De dinsdagboeddha helpt ons om onze arrogantie in toom te houden en om nederig te zijn tegenover de grote wijsheid.
Deze houding wordt *sihasaiya* genoemd en staat niet alleen voor ontspanning. Het gaat om een ontspanning die gepaard gaat met gewaarzijn. Liggend op je rechterzijde (in grondhoudingen uit de yoga lig je altijd op je rechterzijde om tot ontspanning te komen), ben je misschien wel helemaal ontspannen, maar ook alert en klaar om op te staan als je je bewustzijn wekt. Beslis voor je gaat slapen wanneer je zult opstaan. Zo wordt de hele slaapdaad een meer doorvoeld gebaar.
Als je zelf beslist wanneer je zult opstaan, hoef je niet met een schok wakker te worden door het geluid van de wekker. Met een natuurlijk ritme kom je weer in een bewuste toestand. Vanuit de slaaptoestand kun je in een continu en ononderbroken gewaarzijn vloeiend overgaan naar een waaktoestand. Zo kan de ontspanning van de slaap zich voortzetten als je wakker bent. Je bent ontspannen en toch helemaal wakker.
De slaaptoestand is vaak de alfatoestand, de staat van diepe ontspanning. Dan rust het lichaam het meest. Als we een belangrijke beslissing te nemen hebben, doen we dat altijd het beste na een goede nachtrust. De liggende Boeddha leert ons dat ontspanning en gewaarzijn hetzelfde zijn. Als je werkelijk ontspannen bent, ontspant je bewustzijn in het huidige moment. Gewaarzijn gaat ner-

gens heen. Je bent helemaal tevreden met de plek waar je bent en met de dingen die je ervaart. Vanuit deze plaats van een volmaakt zijn zal elke handeling die we stellen zinvoller en eleganter zijn. Als je een moeder bent, zul je een betere moeder zijn. Als je een schrijver bent, zul je een betere schrijver zijn. Als je een manager bent, zul je een betere manager zijn. De Boeddha ligt wel, maar het gaat om de integratie van de essentie van deze houding, ook in al onze andere handelingen.

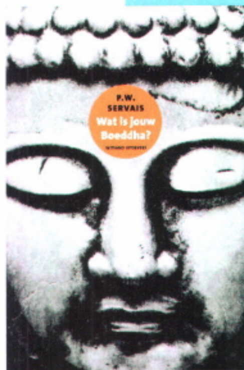
WAT LOST DE DINSDAGHOUDING OP?

Het is nogal duidelijk dat deze houding spanningen, stress, angst, zenuwen en ongemakken oplost. Ze haalt de last weg van de dagelijkse zorgen. De dinsdaghouding staat voor een waaier van dingen, variërend van een overgave aan ontspanning tot een diepe ontspanning die vernieuwing brengt.
De houding lost ook valse trots op. Een van de belangrijkste dingen die een monnik moet leren is nederigheid. Een student vol eigenwaan en opinies kan niets leren. Dat betekent nog niet dat hij zich minder waard moet voelen dan de anderen, maar hij moet zijn eigenwaarde gewoon ook niet opblazen. Het ego probeert elke ervaring te gebruiken om zijn belang op te pompen. 'Ik heb net een geweldige meditatie gehad, ik ben vast een heel ontwikkeld mens.' 'De leraar heeft net aandacht aan me besteed, dan moet ik wel de allerbeste leerling zijn.' Zelfs het spirituele leven, dat over zelfloosheid hoort te gaan, barst van de gelegenheden om te snoeven en te pochen. In de boeddhistische traditie wordt ieder zelfbeeld beschouwd als een luchtspiegeling, een droom. In de kern van de grote leegte ligt het niet-zelf. De Boeddha zei dat al ons lijden voortkomt uit de kerngedachte die we allemaal hebben: de ik-gedachte.

PLAATSING

Vanzelfsprekend is het een goed idee om een liggende boeddha in je slaapkamer te zetten om een gevoel van complete ontspanning te creëren terwijl je probeert in slaap te vallen. Ook als je niet goed slaapt door slechte dromen, rusteloosheid of angsten, is het een goed idee om zo'n beeld in de slaapkamer te zetten. Het creëert een sfeer van rust en slaperigheid. Of als je op reis moeite hebt met inslapen in hotelkamers – nogal wat mensen hebben daar last mee – probeer dan eens een kleine liggende boeddha mee te nemen en bij je bed te zetten. Deze boeddhahouding is het laatste wat je ziet als je in slaap valt en het eerste wat je ziet als je je ogen weer opent. Je begint de dag met een licht hart, omdat je je weer helemaal fris voelt...

LEZERSGESCHENK



P.W. Servais
Wat is jouw Boeddha?.

Steeds meer mensen hebben thuis een boeddhabeeld staan. Maar waar staat zo'n beeld precies voor? En waarom verschillen boeddhabeelden zo van elkaar? Dit boek vormt de perfecte introductie tot wat deze beelden zijn en hoe ze een plaats kunnen krijgen in ons leven: 'Een boek dat tegelijk informatief en praktisch, helder en poëtisch, persoonlijk en algemeen, eenvoudig en diep spiritueel is. De beelden met de bijbehorende verhalen leren ons iets over het boeddhisme, over Thailand, over interculturaliteit, over onszelf en over hoe we beter kunnen omgaan met onszelf en anderen.' – Edel Maex.

BOEDDHAMAGAZINE MAG 6 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *WAT IS JOUW BOEDDHA?*

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddha-magazine.nl met vermelding van 'Boeddha'.

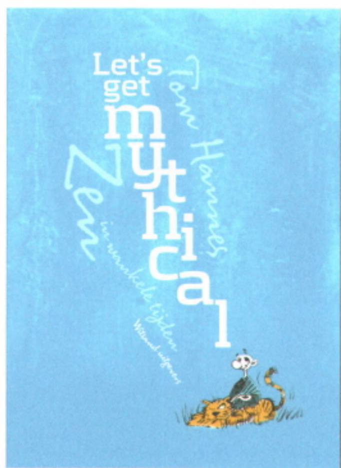
Met dank aan uitgeverij Witsand www.witsand.be



De boekenrubriek werd gemaakt door Paula Borsboom, Michel Dijkstra, Kees Klomp, Paul de Jager, Diana Vernooij en Pascal Versavel, onder redactie van Michel Dijkstra

Toon Hannes

LET'S GET MYTICAL - ZEN IN WANKELE TIJDEN



Witsand, 2011, € 19,95

Onze westerse wereld is uiterst rationeel ingesteld. Toch is het mythische er zeker niet uit verdwenen. Ook in deze tijd van wetenschappelijke en technologische vooruitgang worden we er steeds weer aan herinnerd dat het leven niet volledig te beheersen is, dat we vaak volledig machteloos zijn. Ook de moderne mens is nog steeds in de woorden van Blaise Pascal te typeren als 'een denkende rietstengel'. En die rietstengelmens zal in tijden van onzekerheid en angst, net als zijn voorouders, eerder neigen naar het mythische dan naar het rationele. In de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw raakte, eerst onder hippies en kunstenaars, later in bredere kring, het zenboeddhisme in zwang als mythische reddingsboei waaraan de rietstengelmens zich vastgreep. In zijn boek *Let's get mythical* maakt Tom Hannes korte metten met de newageachtige status van zen. Hij geeft een uitvoerige lezing van Dogens *Fukanzazengi* ofwel 'De universele aanwijzingen voor de beoefening van zazen'. Regel voor regel zet hij de tekst van deze Japanse zenmeester uit de dertiende eeuw om in een taal en beeldspraak die voor de westerse mens van nu zeer toegankelijk en springlevend zijn. Het wordt op die manier de mythische tekst van de popmuzikant, samengevat met de titels van de hoofdstukken: 'Zo - Boem - Wow!' (PB)



Simon Critchley

OVER MIJN LIJK - WAT FILOSOFEN EN HUN DOOD ONS LEREN



Scriptum, 2011, € 22,50

'Wie geleerd heeft om te sterven heeft afgeleerd om slaaf te zijn', schreef Montaigne. De dood is een prachtig onderwerp voor vele aforismen en quotes. Critchley wil een lans breken voor het ideaal van een filosofische dood. Tenslotte heeft de ware filosoof sterven als beroep. Onder het motto: 'je instellen op de dood is niets minder dan je instellen op vrijheid' verzamelde Simon Critchley, hoogleraar filosofie, van 190 filosofen hoe zij dachten over de dood.
Informatief en vaak sterk anekdotisch over lichamelijke eigenaardigheden en leefwijzen van de betrokken filosofen, is het boek vlot te lezen. De ene keer wordt meer van de denkwijze van een filosoof verhaald dan de andere keer. Meestal komt aan bod hoe de filosoof dacht over de dood en vertelt Critchley hoe de filosoof overleed: helaas veelal op zeer triviale wijze. Wel staan christelijke heiligen en Chinese wijzen vermeld, maar over wat de Boeddha leerde en hoe hij stierf geen woord. (DV)



Bjorn Aris

DE ZON KOMT OP IN HET OOSTEN



Ankh-Hermes, 2011 € 17,90

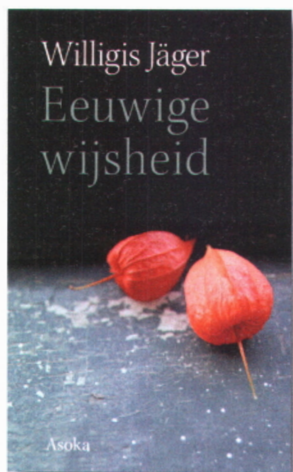
In *De zon komt op in het Oosten* beschrijft bedrijvencoach Bjorn Aris, die al 25 jaar oosterse gevechtskunsten en zenfilosofie bestudeert, een aantal Japanse oplossingen voor westerse economische problemen. Dit doet hij aan de hand van de Japanse Weg van het Zwaard, die langs o.a. zen, qi (levensenergie) en *bushido* (de erecode van de samoerai) voert.
Rode draad in het boek vormt *The Toyota Way*; de expliciet op oosterse wijsheid gebaseerde bedrijfsvoering van *Toyota* die zeer succesvol wordt geïmplementeerd en geïntegreerd in het zakendoen van het bedrijf. Aris neemt de lezer mee langs niet-alledaagse, deugdzame managementtechnieken als kaizen, die focust op continue verbetering, en bunsha, die gaat over het opdelen van bedrijven in groepen die qua grootte optimaal functioneren.
In het tweede gedeelte van het boek laat Aris

de lezer kennismaken met de fascinerende wereld van iaido, de Japanse zwaardvechtkunst zoals die door de legendarische samoerai werd bedreven. Deze kunst wordt door Aris geïnterpreteerd als zen in actie: 'Vandaag de dag is de ware Weg van het Zwaard het bevechten van de vijand in onszelf, zoals ego, angst, boosheid en wrok. Door iaido te bestuderen en te beoefenen, vergroten wij onze innerlijke kracht.' Aanbevolen voor eenieder die geïnteresseerd is in oosterse wijsheid en toepassing van boeddhistische beginselen in business. (KK)



Willigis Jäger

EEUWIGE WIJSHEID



Asoka, 2011, € 15,95

Het getuigt van ambitie: de bron blootleggen waaruit alle religies en spirituele tradities voortkomen. Maar zenmeester en benedictijn Willigis Jäger doet een poging. Schijnbaar moeiteloos verbindt hij mystieke stromingen uit alle windrichtingen. Toch legt hij het zwaartepunt van zijn 'eeuwige wijsheid' daar waar hij ervaringsdeskundig is, en dat is bij het zenboeddhisme en het christendom. Van andere spirituele stromingen, zoals hindoeïsme, shintoïsme en natuurgodsdiensten vernemen we weinig tot niets. Daarmee wordt het boek iets te royaal aangeprezen. Maar prijst het zich daarmee uit de markt? Beslist niet.

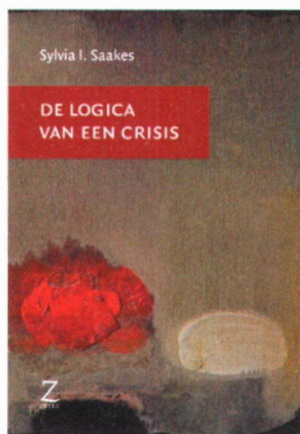
Eeuwige wijsheid voert ons langs de kernbegrippen van de mystiek. Willigis Jäger vertrekt bij de vergankelijkheid van het aardse lichaam. Daarvan doordrongen zijn voert ons wat hem betreft bijna als vanzelfsprekend naar de volgende stap. Dat is het moment ten volle beleven. 'Het sacrament van het ogenblik of aandacht, aandacht, aandacht', heet niet voor niets een hoofdstuk. Dan zal iedere dag een goede dag zijn. Een prachtig en voor iedereen bereikbaar startpunt van een spiritueel en mystiek leven.

Lastiger wordt het waar Willigis Jäger getuigt van de diepe verlichtingservaring dat alles één is. Hij schrijft vol overtuiging over een ervaring die hij zelf heeft meegemaakt en die zijn leven, net als dat van andere praktiserende mystici, ingrijpend heeft veranderd. Willigis schrijft zo aanstekelijk dat je als lezer gauw geneigd bent te denken: dat wil ik ook! Maar helaas, we kunnen willen wat we willen maar een mystieke eenheidservaring overkomt ons. We kunnen slechts de weg gaan. Jäger: 'Hiervoor is in het boeddhisme de weg van zen, in het hindoeïsme de weg van yoga, in de islam de weg van de soefi's, in het jodendom de weg van de kabbala en in het christendom de weg van de mystiek.' Een weg te gaan; *Eeuwige wijsheid* is een oproep daartoe. In kraakhelder Nederlands uit het Duits vertaald door Piet Hermans. (PJ)



Sylvia I. Saakes

DE LOGICA VAN EEN CRISIS



Zwerk, 2011, € 19,50

Een crisis heeft het goed met je voor. In vier stappen kun je ontdekken welke door jou nog niet ontwikkelde kwaliteit er verborgen ligt in de crisis. Stap 1 is de kenmerken van je crisis waar te nemen, zonder oordeel en onvoorwaardelijk. Door te schouwen op een meditatieve manier, kun je de logica van een crisis ontdekken. Saakes voegt aan dit meditatieve schouwen een tweede stap toe: afstemmen. Door je af te stemmen op de diepste en pijnlijkste emotie van de crisis, brengt de crisis je precies bij die aspecten van 'zijn' waarmee je het contact was kwijtgeraakt. De emotie transformeert daardoor tot kwaliteit van 'zijn'. Stap 3 is het herkennen van de invloed van de buitenwereld op jou en stap 4 is het onderkennen van jouw invloed op de buitenwereld. Immers, als we leren onze emoties te transformeren en te integreren in het dagelijks leven, dan is dit zowel weldadig voor onszelf als dat het nieuwe perspectieven oplevert in het maatschappelijk leven.

Helder zet Saakes het transformatieproces uiteen met voorbeelden en opdrachten. Het geeft inzicht in de weg die gegaan kan worden, door tussen de klippen van drama en verdringing door te varen. Het is een heel interessante benadering en een goede doorontwikkeling van andere bekende methoden.

De waardevolle kern van het boek ligt in de uitgebreide beschrijving van de vier stappen, het middelste deel van de drie delen van het boek. Deze hoofdstukken zijn ook het best geschreven. De andere delen zijn minder geslaagd. Deels is dat omdat er regelmatig krom taalgebruik in voorkomt. Ook is de leesbaarheid minder omdat lange zinnen van meerdere regels zijn opgeknipt door voor ieder voegwoord een punt te zetten. Sterk zijn deze delen als het gaat over de uitleg van begrippen en over de verwantschap van haar methode met de zijnsgerichte stromingen van met name Osho (Bhagwan) en Almaas. Maar waarom staat dit laatste helemaal aan het eind van het boek? Minder sterk zijn de delen om de vier stappen heen, die als de 'methode n/u' wordt aangeprezen, waar de auteur in herhaling valt. In de benadering van de reguliere gezondheidszorg (GGZ) gaat ze te kort door de bocht, evenals in

haar kritiek op het denken vanuit paradigma's. Hier had beperking het boek goed gedaan. (DV)



SIGNALEMENTEN

Stephen Batchelor

BEKENTENIS VAN EEN BOEDDHISTISCH ATHEÏST



Asoka 2011, € 28,95

Stephen Batchelor staat in de boeddhistische wereld bekend om zijn vrijzinnige interpretatie van het boeddhisme. Zijn jongste boek biedt een rijk geschakeerd reisverhaal: als een spirituele reis door en voorbij de boeddhistische tradities – hij was zowel Tibetaans- als zenmonnik – afgewisseld met werkelijke reisimpressies, filosofische reflecties en historische portretten van de Boeddha en de obscure Britse monnik Nanavira. De rode draad die door dit spirituele reisverhaal loopt is Batchelors worsteling met metafysische doctrines als karma en wedergeboorte. Je wordt als lezer uitgedaagd om zelf op kritische wijze over deze leerstellingen na te denken in plaats van klakkeloos de traditie over te nemen. Verder verweeft Batchelor zijn poging om een seculier lekenboeddhisme te ontwikkelen, dat aansluit bij de wetenschappelijke wereldvisie van de moderne westerling, met een zoektocht naar de mens achter de Boeddha. Daarvoor doorploegt hij niet alleen de oudste geschriften, maar reist hij ook naar de boeddhistische bedevaartplaatsen in India. Wie niet bang is om kritische vragen te stellen bij eeuwenoude tradities vindt in dit boek heel wat stof tot nadenken. (PV)

Pema Chödrön

VERZACHT JE HART



Ten Have, 2011, € 9,95

Kent u dat gevoel? Dat u verlamd bent door innerlijke pijn en niet meer weet wat u moet doen? De Tibetaanse meesteres Pema Chödrön heeft diepgaand over dit verschijnsel nagedacht, dat in haar traditie *shenpa* wordt genoemd. Wie door innerlijke pijn overmand wordt, kan het beste liefdevol naar zichzelf blijven kijken en zo open mogelijk zijn. Meditatie kan hierbij een nuttig hulpmiddel zijn. Op die manier kan je hart worden verzacht.

Karin Bosveld

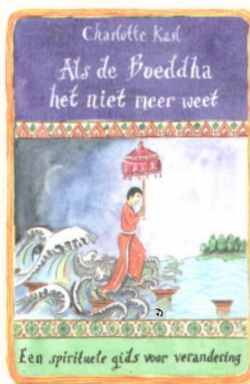
EENVOUDIG MINDFUL - 8 PRAKTISCHE LESSEN IN AANDACHTIG LEZEN



Forte, 2011, € 14,95

Nu er voor allerlei doelgroepen boeken over mindfulness te krijgen zijn (moeders, jongeren, autisten) en voor allerlei activiteiten (eten, opvoeden, liefhebben), is het een verademing een boek als *Eenvoudig mindful* te lezen. Dit boek van Karin Bosveld zal iedereen aanspreken die zich staande probeert te houden in de drukte en het gedoe van alledag. Het bevat veel toegankelijke oefeningen en is in een prettige stijl geschreven: vlot, nuchter en bondig.





Charlotte Kasl

ALS DE BOEDDHA HET NIET MEER WEET - EEN SPIRITUELE GIDS VOOR VERANDERING

Altamira, 2011, € 12,90

Net als in haar eerdere boeken over relaties geeft Charlotte Kasl in *Als de Boeddha het niet meer weet* diverse praktische adviezen die zijn gebaseerd op het boeddhisme, soefisme en het gedachtegoed van de quakers. Dit keer richt ze zich tot mensen die op de een of andere wijze vastzitten. Om dat te kunnen veranderen is het nodig die situatie eerst te ervaren, werkelijk te ervaren. Pas daarna kun je loslaten door je te verbinden en tot actie te komen. (PB & MD)

Voor-, tussen-, of tapasgerecht op vegetarische basis

BOEM!ERVARING

INSTRUCTIES VOOR DE KOK

TEKST: MICHIEL BUSSINK

Er is veel wonderlijk. Of ja, uiteindelijk is alles een wonder, natuurlijk. Ondoorgrondelijk wonderlijk. Maar op het wat kleinere menselijke vlak is er ook behoorlijk wat wonderlijks, om de haverklap. Bijvoorbeeld dat het boeddhisme zoveel verschijningsvormen kent. Tibetaans, Thaise bostraditie, vipassana, zuiver land, shingon, zen. Net gewone religies. Zelfs binnen zen, wat zeg ik, zelfs bij de zenbeoefenaars in De Lage Landen – en om hoeveel mensen hebben we het dan – is de verscheidenheid in leerstellingen en accenten behoorlijk.

De een brengt zen aan de man met gegarandeerde en meetbare resultaten, waaronder een goede nachtrust en een hoger rendement voor uw kapitalistische onderneming. Anderen zien zen meer als een spiritueel pad dat wellicht essentiële inzichten biedt, wat dat ook moge zijn. Waarbij de ene spirituele leraar een strenge ascetische leefwijze betracht en de andere rokend, drinkend en vleesetend door het leven gaat.

Zo kunnen die verschillende stromingen aan het kissebissen raken over, noem maar iets, een watermeloen. 'Vraag een hinayanaboeddhist te laten zien wat een watermeloen is, dan krijg je te horen... het zaadje... dan de vrucht... dan weer het zaadje... dan weer de vrucht, een voortdurende kringloop.' Schreef de Koreaans-Amerikaanse zenmeester Seung Sahn in *The Compass of Zen*: 'Zen daarentegen kent een heel eenvoudige en directe wijze van onderricht... Steek een stuk watermeloen in je mond – boem! Je ervaring! Woorden en taal en boeken en geleerdheid kunnen dit niet overbrengen. Zelfs al lees je honderd boeken over watermeloenen.' Waarop een internetboeddhist zegt dat het helemaal niet nodig is om de watermeloen te proeven en dat Sahns geest nog niet snapt dat alle geconditioneerde wezens, inclusief watermeloenen, onbevredigd zijn. Tja. Toch weer woorden. Ik zal me maar niet laten verleiden tot een oordeel. De werkelijkheid spreekt voor zich. Zeker de bieten, klaargemaakt volgens bijgaande methode: steek in je mond – boemervaring! Gegarandeerd! Waarna de kringloop vanzelf volgt, en wat inzicht, wellicht.

Michiel Bussink is voedselauteur en journalist. Hij beoefent zenmeditatie bij 'Zen in Salland'.

www.zeninsalland.nl en www.michielbussink.nl

FOTO: ISTOCK

Gerookte bietjes

BENODIGDHEDEN

* halve kilo bietjes
* olijfolie
* twee theelepels gedroogde tijm
* handvol majoraan
* peper en zout
* bolletje knoflook
* 3 eetlepels rookmot (zaagsel)
* rookoven

(Geen rookoven? Maak er een van een oude braadslede. Op de bodem een laag aluminiumfolie met opstaande rand. Daarop een rooster. Dan op de braadslede een deksel van aluminiumfolie.)

BEREIDING

Was de bietjes en snijd ze (ongeschild) in dikke plakken. Doe ze in een kom met de olie, tijm, majoraan, peper en zout en hussel de boel door elkaar. Doe de mot onder in de rookoven (of op de bodem van de braadslede). Spreid de bietjes uit over het rooster, plus de (ongepelde) teentjes knoflook. Rook zo'n halfuur in de rookoven op twee pitten op het gasfornuis: controleer of ze gaar zijn. Serveer de bietjes bijvoorbeeld met gebakken aardappelen of geroosterd brood. Met de mild en smeerbaar geworden knoflook.

Er is een relatie tussen liefde en het financiële resultaat van bedrijven. Behandel al je *stakeholders* met metta, liefdevolle vriendelijkheid. Een essay van boeddhistisch marketingmanager Kees Klomp.

TEKST: KEES KLOMP, FOTOGRAFIE: JAN VAN BREDA

Metta is een beginsel dat elke boeddhist ter wereld met hart en ziel beoefent. Het laat zich het best vertalen met liefdevolle vriendelijkheid. Metta is het cultiveren van gedachten en gevoelens van goede wil tegenover álle levende wezens. 'Mogen alle levende wezens gelukkig zijn.'

IEDER LEVEND WEZEN

Ik sla de mettameditatie geen dag over. Ik ben verknocht aan de oefening waarbij ik mijn hart stap voor stap verder openzet, en daarmee de immense kracht van onvoorwaardelijke, onbegrensde liefde voor alle levende wezens voel die in mij huist. Het is een prachtig proces dat dicht bij huis begint. Namelijk met jezelf.
De eerste stap is van jezelf houden. Het is onbeschrijfelijk hoe heilzaam het is om jezelf zonder oordelen en zonder voorwaarden vriendelijk te bejegenen en jezelf gewoonweg al het beste te wensen en te gunnen.
Nadat je lief voor jezelf bent geweest, zijn je familie en vrienden aan de beurt. Velen van ons zijn gezegend met dierbaren om zich heen. We weten allemaal precies wie we liefhebben en waarom, maar we voelen die liefde lang niet altijd. Omdat we het zo druk hebben met onze dagelijkse beslommeringen, staat onze liefde vaak in de sluimerstand. Door je op je dierbaren te concentreren, word je de onmetelijke liefde voor hen in jezelf gewaar en zet je de schuiven wagenwijd open waardoor de liefde gaat stromen. Een heerlijk gevoel.
Metta wordt moeilijker als je na je dierbaren, ook onbekenden en zelfs vijanden het allerbeste gaat toewensen. Door hen te zien als mensen die – net als jij – hun best doen om gelukkig te zijn, ontwikkel je vanzelf genegenheid. Je kent ze misschien niet en je bent het misschien niet met hun aanpak eens, maar het zijn – net als jij – ook maar gewoon mensen.
Bij de laatste stap in het proces beperk je de beste wensen niet tot mensen, maar richt je al je liefde en vriendelijk op alles wat leeft in het gehele universum. Ieder levend wezen heeft evenveel recht op geluk. Het besef dat mijn geluk niet belangrijker is omdat ik een mens ben, brengt me nog iedere keer in diepe vervoering.

STAKEHOLDERS

Ook bedrijven hebben alle belang bij mettabeoefening. Er is alle reden om de *stakeholders* – consumenten, medewerkers, leveranciers, verkopers en investeerders – met de grootst mogelijke liefde en vriendelijkheid te behandelen. Bedrijven bestaan immers bij gratie van stakeholders. Dat is een feit. Zonder mensen die produceren, investeren, leveren, verkopen en consumeren; geen bedrijven.
Bedrijven die hun stakeholders op een liefdevolle manier behandelen en die oprecht bij willen dragen aan hun geluk, kunnen rekenen op hechte relaties met diezelfde stakeholders. Wie liefde geeft, krijgt liefde terug. Zo werkt dat tussen mensen. Hechte relaties tussen mensen worden gekenmerkt door liefde die vrijelijk heen en weer stroomt. Liefde is een continuüm van geven en nemen.
Dat is niet anders in de relatie tussen mensen en bedrijven. Liefde maakt bedrijven sterker. Ook dat is een feit. Investeren in liefde is daarmee de belangrijkste investering die een bedrijf kan doen. En het is ook de investering met de grootste *return on investment*. Want wie liefde zaait, oogst productiviteit, effectiviteit en loyaliteit. Mogen alle sstakeholders gelukkig zijn!

HARD OF HART

Des te opmerkelijker is het dat veel bedrijven de onmiskenbare relatie tussen liefde en het financiële resultaat finaal ontkennen. Voor veel bedrijven zijn liefde en vriendelijkheid op geen enkele wijze onderdelen van het zakelijke domein. Zakendoen wordt gezien als een hard domein. Zakendoen gaat over geld verdienen, niet over het hart, of liefde verspreiden. Zakendoen gaat over transacties, niet over relaties. Zakendoen wordt soms zelfs met oorlogvoering vergeleken waarbij alles gericht is op het verslaan van tegenstanders – concurrentie – en daarbij is alles geoorloofd. Wat een illusies! Wat een vernietiging van potentiële waarde!
Omarm de kracht van liefdevolle vriendelijkheid. Word mettamanager. Je bedrijf en bedrijfsvoering gedijen bij

WORD METTA

MANAGER!

liefde. Denk niet langer in leiderschap, maar in vriendschap. Denk niet langer aan leiding geven, maar aan liefde geven. Maak van je bedrijf en al zijn stakeholders een vriendenclub. Behandel iedereen – inclusief je concurrenten – als vrienden en je bedrijf zal vanzelf groeien en bloeien.

INTERFUSIE

Hoe dat werkt? Vrienden hebben alles voor elkaar over, gunnen elkaar het beste, zijn er voor elkaar, luisteren naar elkaar, maken tijd voor elkaar, vertrouwen elkaar, zijn eerlijk tegen elkaar, geven elkaar de ruimte, en – het allerbelangrijkste –vrienden zijn samen één.
In een goede vriendschap is er geen sprake meer van interactie maar van interfusie. Goede vrienden praten niet langer in de 'mijvorm' maar in de 'wijvorm'. Door de intimiteit en de intensiteit van de vriendschappelijke interactie gaat het niet meer om de verschillende personen in de relatie, maar om wat die personen met elkaar delen. Er vindt als het ware versmelting plaats. Het gaat om de eenheid. Bij goede vriendschappen is die eenheid ijzersterk en is de som der delen veel, meer dan de afzonderlijke delen.

AUTHENTIEKE VRIENDSCHAP

Liefde levert bedrijven behalve sterke relaties met de stakeholders nog iets belangrijks op. Het is namelijk niet kopieerbaar. Conventionele marketingmiddelen zoals het product, promotie en prijs zijn allemaal door andere bedrijven te kopiëren, maar vriendschappen niet. Vriendschappen zijn uniek. Het maakt bedrijven zo goed als onaantastbaar.
Liefde en de vriendschappen die daaruit voortvloeien, kun je echter niet spelen. Het moet resoneren. Het is echt of het is er niet. Vriendschap vereist authenticiteit. Liefdevolle vriendelijkheid is niets waard als je het niet meent. En dat is helaas lang niet het geval bij elk bedrijf en iedere manager. Liefde laat zich niet ensceneren, enkel stimuleren. Het laat zich ook niet manipuleren, alleen manifesteren. Het groeit vanzelf vanuit een juiste houding. Het is een gevolg van een authentieke verbinding tussen mensen. Tussen hart en hart om precies te zijn. Alleen uit een werkelijke verbinding tussen mensen kan een hechte vriendschap ontstaan.

GEZELLIGHEID

Daarmee wordt ook meteen de belangrijkste taak van de mettamanager duidelijk: het investeren in een vruchtbare voedingsbodem voor hechte vriendschappen op de lange termijn, door op de korte termijn echte verbindingen te creëren tussen alle mensen die bij bedrijf betrokken zijn. Hoe je dat doet? Eigenlijk heel eenvoudig: door te zorgen voor zoveel mogelijk gezelligheid. Vriendschappelijkheid en gezelligheid liggen namelijk dicht bij elkaar. Vriendschap ontstaat uit gezelligheid. Gezelligheid veroorzaakt vriendschap. In een gezellig bedrijf gaan mensen automatisch vriendschappelijk met elkaar om.
Zorg dus voor zoveel mogelijk informaliteit in de bedrijfsvoering. Maak er een feestje van! Geef de interne en externe bedrijfsrelaties zoveel mogelijk aanleiding om elkaar in een gezellige context te ontmoeten. Dan doen de mensen zelf de rest. 

Kees Klomp *adviseert bedrijven op het gebied van meedogende marketing en management.*

zijn bedrijf: www.karmanomics.nl
zijn blog: www.ontdrenthen.nl
zijn boek: www.verlichtinginbusiness.nl

LEZERSGESCHENK



Kees Klomp
Karmanomics. Wat bedrijven van het boeddhisme kunnen leren

Het boeddhisme leert ons hoe we de waanzin van het herhalen – samsara – kunnen beëindigen: door onwetendheid op te heffen. Willen we economisch destructief gedrag vervangen door economisch constructief gedrag, dan moeten we ons heil zoeken in een fundamentele systeemverandering. Daartoe hebben we een radicaal nieuwe kijk op de economie nodig. Kees Klomp presenteert deze nieuwe kijk door zijn ervaringen als boeddhistisch beoefenaar te koppelen aan zijn expertise als marketing- en managementadviseur. Het levert verrassende inzichten op en ook praktische aanwijzingen.

BOEDDHAMAGAZINE VERLOOT 6 EXEMPLAREN VAN *KARMANOMICS!*

Maak kans op een boek door je volledige naam en adres te mailen naar redactie@boeddhamagazine.nl, met vermelding van 'Karmanomics'.

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen

29 september-2 oktober
Colorful wisdom – seminar
met Irini Rockwell, Diane Musho Hamilton en Sydney Leijenhorst
locatie: KenKon Integral Life & Training Centre, Nieuwe Kanaal 11, 6709 PA Wageningen
achtergrondinformatie:
www.fivewisdomsinstitute.com
www.dianemushohamilton.com
www.bouldermountainzendo.org
www.integrallife.com
www.shambhala.org
www.CenterforWorldSpirituality.com
telefoon: 031-7452946
e-mail: info@kenkon.org
website: www.kenkon.org

7-9 oktober
Weekendretraite o.l.v. Doshin Houtman
locatie: Zusters van het Heilig Hart, Steyl (L)
kosten: 120 euro + dana
informatie en aanmelden: www.inzichtenbevrijding.nl of e-mail: infodoshin@planet.nl

9-10 oktober
Brad Warner in Rotterdam
Mediteren met zenmeester Brad Warner
Stille dagretraite op zondag en avondmeditatie met lezing op maandag.
informatie: service@tegendestroomin.com
website: www.tegendestroomin.com

17-23 oktober
Insight Dialogue o.l.v. Gregory Kramer – retraite
locatie: Naropa Instituut, Cadzand
informatie: Karin Videc
telefoon: 06-47009515
e-mail: k.videc@psy.umcn.nl

19-24 oktober
Go-sesshin o.l.v. Jiun roshi
locatie: Zen Center Noorderpoort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen
informatie: tel.: 0521-321204
e-mail: np@zeninstitute.org
website: www.zeninstitute.org en www.zenmeditatie.org

19-23 oktober
Intensieve sesshin 'het is mooi geweest' – retraite o.l.v. Sobhanandi, Manigarbha & Parina
locatie: Schoorl
organisatie: Stichting Metta Vihara (Triratna, voorheen bekend als VWBO)
telefoon: 0114-681444 en 06-54653670
e-mail: info@mettavihara.nl
website: www.mettavihara.nl

22-23 oktober
The Healing Power of Compassion, met Sylvia Boorstein – retraite
locatie: Schuilkerk De Hoop, Diemen (bij Amsterdam)
informatie: www.presentmind.net
e-mail: info@presentmind.net

30 oktober-4 november
Amitabha-onderricht, initiatie en retraite met Lama Karta Amitabha-onderricht (30/10: 10.30 uur) en initiatie (31/10: 15.00 uur), gevolgd door een vierdaagse retraite (1-4/11), met Lama Kart
locatie: Yeunten Ling, Château du Fond l'Evêque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, 4500 Huy, België
telefoon: 0032-(0)85271188
e-mail: yeunten.ling@tibinst.org
website: www.tibetaans-instituut.org

9-13 november
Vredes- en Metta-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en Marleen Vandenbosch (assistentie)
locatie: Naropa Instituut, Cadzand
telefoon: +32-475350133
e-mail: marleen@essens.be
website: www.essens.be

12-14 november
Zen-sesshin met Jef Boeckmans
van vrijdag 20.00 uur tot zondag 16.00 uur
locatie: ZIN, Boxtelseweg 58, 5261 NE Vught
telefoon: 073-6588000

12-13 november
Brad Warner in Antwerpen
12 november 19.30 u., lezing Seks en boeddhisme
13 november 10-17 u., meditatiedag Sesshin P
locatie: Vlaanderenstraat 7, 2000 Antwerpen
informatie: Isabella Jacobs, isabellejacobs@gmx.com
website: www.rsyoga.eu

24-28 november
Retraite Het licht van afscheid
Emotionele en spirituele zorg rondom het sterven, door Christine Longaker, Marijke Holt en Annie Birken
locatie: Het Hunehuis, Havelte
organisatie: Rigpa Spirituele Zorg Programma
e-mail: info@spirituelezorg.nl
website: www.spirituelezorg.nl

2-4 december
Tai Chi Chuan & Mindfulness, met Isabelle Schuurman en Frits Koster
locatie: centrum Meeuwenveen te Havelte
informatie: Isabelle Schuurman
telefoon: 020-6658133
website: www.fritskoster.nl

10 december
Spiritualiteit in dialoog – serie II
Mogen alle levende wezens gelukkig zijn: het natuurbeeld in hindoeïsme en boeddhisme
Prof. dr. Matthijs Schouten
locatie: Universiteit voor Humanistiek, Kromme Nieuwegracht 29, 3512 HD Utrecht
informatie: tel. 033- 4227202
e-mail: info@filosofie-oostwest.nl
website: www.filosofie-oostwest.nl

10-11 december
Verdiepingsweekend krijgskunst o.l.v. Ad van Dun
locatie: judo-dojo Herk, Hasselt, België
informatie en opgave: secretariaat@stiltij.nl
telefoon: 043-8519555 (Lieke van Dun)
website: www.stiltij.nl

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **24 september 2011**.
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.



In ieder nummer laat BoeddhaMagazine het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – *in Nederland en België. Deze keer: Ehipassiko, Antwerpen (België) en Maha Karuna Ch'an, Zutphen (Nederland)*

DE DHAMMA KLOPT VOOR MIJ B

'Bij Paul klikte het echt!' zegt Frank van Rompaey. 'Ehipassiko is de naam van ons centrum, het betekent "kom en zie". Je wordt uitgenodigd om een kijkje te nemen en als wat je ziet je aanstaat, ben je welkom om te blijven.' Het centrum is niet in een gebouw gevestigd: Ehipassiko maakt voor haar activiteiten onder meer gebruik van de theaterzaal van de Engelse School in Antwerpen. Naast stiltemeditatie, begeleide meditaties, lezingen en yoga, worden ook regelmatig sprekers van verschillende tradities en disciplines uitgenodigd, om het rijke boeddhistische gedachtegoed vanuit verschillende perspectieven onder de aandacht te brengen. Het centrum profileert zich wel duidelijk als een boeddhistische ontmoetingsplaats, wortelend in de theravadatraditie. Frank van Rompaey: 'De dhamma klopt voor



mij, vaak eerder intuïtief dan rationeel. Alsof iets, wat me op een of andere manier reeds eigen was, langzaam terug aan de oppervlakte kwam.'
Het centrum wordt spiritueel geleid door Paul van Hooydonck. Paul heeft jaren voornamelijk in Sri Lanka vertoefd in verschillende boeddhistische kloosters.

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg,
Korte Altaarstraat 8, 2018 Antwerpen
paulvanhooydonck@hotmail.com
Paul van Hooydonck: 0327-11808 of 0477-765199


www.antwerpen-meditatie.be

Rectificatie
Er is een fout geslopen in de zomerversie van de rubriek **Verlicht Centrum**, Nederland over Rigpa Groningen.
De naam Daan Meerburg moet zijn: Janneke Rentema.
Onze excuses daarvoor.

De redactie

MARIA WAAKT NL



De sangha Maha Karuna Ch'an ontleent haar naam aan het Sanskriet en Chinees. Maha karuna is Sanskriet voor 'groot mededogen'. Ch'an is het Chinese woord voor zen. 'De retraites onder leiding van Ton Lathouwers zijn sinds 2006 voor mij een vast onderdeel van het zenjaar', vertelt André van der Baak. 'Drie keer per jaar vijf dagen en één keer per jaar tien dagen gaan we in het klooster van het Heilig Hart in Steyl de stilte in. De Chinese chantraditie, waar Ton in staat, is wat relaxter en gemoedelijker dan de Japanse zen. Het gaat niet om de regeltjes, maar om de discipline en toewijding die van binnenuit komt. En elke dag zingen we vierstemmig, op prachtige Russisch-orthodoxe melodieën, de Nederlandse vertaling van verschillende mahayana-soetra's.' André zit graag in de prachtige tuin, in het hoekje waar de Mariagrot van Lourdes is nagebouwd. 'Elke dag bid ik daar de rozenkrans. Zo is ook Maria aanwezig om over mijn zenbeoefening te waken.'
Naast de retraites houdt Maha Karuna Ch'an in Zutphen om de week op woensdagavond een zenbijeenkomst o.l.v. Ton Lathouwers. Zie de website van Zen in Zutphen.

Maha Karuna Ch'an, Zutphen,
Louise Kleinherenbrink,
secretariaat@mahakarunachan.nl
Nicole Huijs-Karrèr,
telefoon: +31(0)6-33919989,
e-mail sesshins: steyl@mahakarunachan.nl


www.mahakarunachan.be
www.zeninzutphen.nl

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassanameditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende locaties in Nederland en België. Metta Vihara is onderdeel van de Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).



Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be

Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent - Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV - Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zen-kort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme - Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Dri I Ak – Tibetaans boeddhisme – Dri l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610 Wilrijk, antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

BOEDDHA

***BoeddhaMagazine* wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.**

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Annemarie Opmeer, Francine Aarts (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)

Creatie en realisatie
Vormbreker, grafisch ontwerp bno,
Leo van der Kolk

Aan dit nummer werkten mee:
Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Tim den Heijer, Paul de Jager, Mark de Jonge, André Kalden, Lilian Kluivers, Kees Klomp, Miranda Koffijberg, Mokshagandhi, Frits Koster, Rinus Laban, Marlou Lazal, Ton Maas, Robert Nieuwland, Willem Schuitemaker, Ron Sinnige, Diana Vernooij, Margreet Versteeg, Christiaan Zandt.

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
België
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: **www.aboland.nl**
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Advertenties
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Wilco, Amersfoort

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

FSC *BoeddhaMagazine* wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.

VOOR UIT BLIK

HET THEMA VAN HET WINTERNUMMER VAN *BOEDDHAMAGAZINE* IS

ZELF, GEEN ZELF

Denkt u dat u weet wat het is om geen-zelf te hebben? Kunt u helder het verschil uitleggen tussen ego en zelf? Is er wel een verschil?

Wat betekent het boeddhistische begrip *anatta* voor u? Deel het met ons op **redactie@boeddhamagazine.nl**.

BOEDDHAMAGAZINE ZOEKT NOG MEER SCHRIJVERS!

Schrijvers uit diverse boeddhistische stromingen gezocht! *BoeddhaMagazine* wil graag een goede afspiegeling zijn van het boeddhistische landschap in Nederland. We zoeken daarom enthousiaste schrijvers uit tradities en stromingen die nog niet in ons magazine aan bod kwamen . Wil je met jouw kennis en vaardigheden bijdragen aan *BoeddhaMagazine*? Stuur een e-mail naar redactie@boeddhamagazine.nl



EN VERDER IN HET KOMENDE NUMMER:

CONTEMPLATIEVE FOTOGRAFIE

VAN EGOÏSME TOT ALTRUÏSME, INZICHTEN VAN EEN BOEDDHISTISCH THERAPEUT

EINDELIJK JE EGO KWIJT! AUTEUR EN DHARMALERAAR HAN DE WIT OVER EGOLOOSHEID

HET VERSCHIL TUSSEN CONCENTRATIE- EN INZICHTSMEDITATIE

DANK

Voor de leuke en inspirerende feedback die we mochten ontvangen zoals: 'Ondanks dat ik ook met grote interesse *Vorm&Leegte* las, was ik toch aangenaam verrast door de vernieuwing. Het leek wel of iedereen een verhaal met een gouden randje had willen schrijven en dat was te merken als lezer.'

FEEDBACK!

Vind je het nieuwe *BoeddhaMagazine* prachtig of mis je iets? Wil je iets kwijt? Alle feedback is welkom!
Stuur ons een e-mail op **redactie@boeddhamagazine.nl**.
Vind ons ook op Facebook en Twitter onder *BoeddhaMagazine*!



30 okt de dag van de Stilte

www.dagvandestilte.nl

Zondag 30 oktober 2011 is uitgeroepen tot landelijke Dag van de Stilte.

Er worden, verspreid over het land, allerlei activiteiten rond het thema stilte georganiseerd. Ook in Vlaanderen, daar onder de noemer Cult uur van Stilte. Het doel van de jaarlijks terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen bij een zo breed mogelijk publiek.

30 oktober 2011 start van de wintertijd

30 oktober 2011 is als datum gekozen omdat op deze dag in heel Europa de zomertijd in de wintertijd overgaat. We hebben hierdoor één uur 'extra', dat we kunnen gebruiken om bewust stil te staan bij het belang van stilte voor onze kwaliteit van leven.

Waarom is stilte belangrijk?

In onze dynamische maatschappij is er veel drukte en hebben veel mensen het druk. We hebben veel bezigheden en veel keuzemogelijkheden. Maar we hebben van tijd tot tijd ook behoefte aan even niets. Aan rust en stilte, tijd om te ontspannen en onze ervaringen te verwerken. Tijd om te reflecteren op wat we hebben meegemaakt en op wat we écht belangrijk vinden in ons leven.

Stilte is universeel,
zij is van niemand en van ons allemaal

zij **verbindt** mensen met elkaar,
ongeacht cultuur, religie of politieke overtuiging

Het ervaren van stilte buiten ons en in ons heeft een positief effect op onze psychische en fysieke gezondheid. Er ontstaat ruimte om te luisteren naar onszelf en naar anderen. In stilte ontstaan inspiratie en creativiteit.

www.dagvandestilte.nl









Aanbieding

Van september 2011 t/m december 2012 (6 nummers) betaald u slechts 20 euro en ontvangt u het boek *Hartstochtelijk aanwezig zijn* van Catherine Ingram geheel gratis. Daarna is een abonnement 24,50 euro per jaar.

InZicht verschijnt viermaal per jaar: in februari, mei, augustus en november. U kunt natuurlijk deze aanbieding ook gebruiken als geschenk. U krijgt dan zelf het gratis boek toegestuurd.

InZicht put uit de levende traditie van non-dualiteit en is daarbij niet gebonden aan een bepaalde spirituele of religieuze traditie. In InZicht worden verschillende zienswijzen naast elkaar gepresenteerd om de lezer te prikkelen tot een sterkere bewustwording en inzicht in de eigen situatie.

Maak vanwege de 50e editie gebruik van deze aanbieding!

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen met:
Uitgeverij InZicht
Tel 0252 522001
E-mail info@inzicht.org
www.inzicht.org

Naam: ....

Adres: ....

Postcode: ....

Plaats: ....

E-mailadres: ....

Wenst gebruik te maken van het abonnementsaanbod t/m eind 2011.
Bon in envelop aan: Uitgeverij InZicht • Maurick 20 • 2181 LB Hillegom
Abonnementen, proefnummers en boeken kunt u ook bestellen via www.inzicht.org